

Alsdorf
Baesweiler
Herzogenrath
Würselen

Programm
Herbst/Winter
09/2024 – 01/2025



MIGRATIONS
GESCHICHTE
ERFAHREN



AUF AUDIOTOUR



durch Aachen, Stolberg und
den Nordkreis Aachen

Einfach QR-Code scannen,
GUIDEMATE herunterladen
und Audiotour auswählen



Volkshochschule
Aachen

Volkshochschule
Nordkreis Aachen

Volkshochschule
Stolberg

Liebe Bewohner*innen des Nordkreises Aachen,

der Herbst verspricht mit der Präsidentschaftswahl in den USA brisant zu werden. Eine Wiederwahl Trumps würde Auswirkungen auf Europa haben. Wir beleuchten Szenarien, die sich durch die Wahl ergeben können und werfen in diesem Zusammenhang auch einen Blick auf die baltischen Staaten, unsere EU-Außengrenze zu Russland (Seite 7).

Im September haben wir drei spannende Autor*innen in den Nordkreis Aachen einladen. Der deutsch-syrische Autor und Kulturjournalist Suleman Taufiq, der in Beirut geboren ist, in Damaskus aufgewachsen und seit 1971 in Deutschland lebt, verarbeitet Mut machend in seinem Buch „Die Fremde ist auch ein Zuhause“ seine unterschiedlichen Nationalitäten (Seite 4). Christof Jauernig geht in seiner Lesung „Eintausendmal Lebensglück“ der Frage nach, wann wir wirklich glücklich und zufrieden sind (Seite 39). „Die Rassistin“ von Jana Scheerer ist eine schwarze Komödie, die die Widersprüche unter die Lupe nimmt, die einen gesellschaftlichen Austausch über Diskriminierung kompliziert macht (Seite 5).

Neu im Sprachenangebot haben wir Griechisch und Chinesisch für Anfänger*innen (Seite 82). Dazu gibt es gleich noch passend chinesische Kochkurse (Seite 66).

Neben Speaking Clubs können Sie Ihre Sprachkenntnisse auch über Reading Clubs vertiefen (Seite 75). In unserem Bildungsurlaub „Mitreden“ können Sie Ihre Kenntnisse in Rhetorik und Gesprächsführung verbessern. Um den Anforderungen der Arbeitswelt gerecht zu werden, bieten wir Kurse zu Projektsteuerung mit Libre Project, agiles Arbeiten, besser präsentieren und Fehler als Chance an (ab Seite 83).

Bildende Künste sind mehr als nur Freizeitgestaltung. Sie regen die Phantasie an, fördern neue Ideen, kritisches Denken, Problemlösungen und das soziale Miteinander. Das möchten Sie auch? Dann stöbern Sie in unserem neu aufgebauten Kulturbereich (ab Seite 27).

Gesünder kommen Sie durch die dunkle Jahreszeit mit unserem neuen Bildungsurlaub zur Stressreduktion (Seite 39) und den vielseitigen Entspannungskursen. Ab sofort haben wir auch wieder Autogenes Training im Angebot (Seite 43). Aber auch Muskelkräftigung wie z. B. Pilates und HIT-Training bieten die Möglichkeit, sich fit zu halten (ab Seite 52).

Das und viel mehr finden Sie auf den folgenden Seiten. Wir laden Sie herzlich auf eine Entdeckungsreise durch unser Programm ein und hoffen, dass es Ihnen gefällt.

Ihre Jana Blaney

Leitung des Zweckverbands VHS Nordkreis Aachen



**Beginn des Semesters:
02.09.2024**

Die unterrichtsfreie Zeit ist den Schulferien des Landes Nordrhein-Westfalen angeglichen.

BÜRO-ÖFFNUNGSZEITEN

montags, dienstags und donnerstags:
9:00 - 12:00 Uhr / 14:00 - 16:00 Uhr

freitags: 9:00 - 12:00 Uhr

Ansprechpartner*innen und Kontaktdaten:
siehe Seite 3

BERATUNGSZEITEN INTEGRATION UND DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

Dr. Markus Beek: 02405 42581-76

Geschäftsstelle Würselen
donnerstags 09:00 - 12:00 Uhr

Geschäftsstelle Alsdorf
montags 09:00 - 12:00 Uhr

sowie nach telefonischer Absprache



Inhaltsverzeichnis



Information

Grußwort.....	1
Impressum und Zertifizierung	2
Geschäftsstellen und Ansprechpartner*innen	3
Bildungs-Beratung	89
Datenschutzerklärung	93
Teilnahmebedingungen.....	94
Widerrufsrecht.....	95
Leitbild.....	96



Gesellschaft

Politik und Gesellschaft.....	4
Verbraucherfragen	12
Natur und Technik	12
Bildung für nachhaltige Entwicklung.....	13
Eltern-Kind-Bildung	17
Fortbildungen für Erzieher*innen	26



Kultur

Kreativität.....	27
Kunstgeschichte.....	35
Musik	37



Gesundheit

Gesundheit und Lifestyle.....	39
Entspannung	42
Bewegung	53
Tanz	61
Essen und Trinken	63



Sprachen

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen ...	69
Deutsch	70
Integrationskurse.....	72
Englisch.....	73
Französisch	76
Spanisch.....	77
Italienisch	79
Niederländisch	80
Chinesisch/Griechisch	82



Berufe/EDV

Rhetorik/Kommunikation.....	83
Karriere/Bewerbung	84
EDV.....	84



Schulabschlüsse

Erweiterter Erster Schulabschluss.....	90
Mittlerer Schulabschluss	90
Natural High/Bewerbungsraiting	91
vhs-Lerntreff	91

Impressum

Herausgeber:
Zweckverband VHS Nordkreis Aachen
Übacher Weg 36, 52477 Alsdorf

Tel.: 02404 9063-0
Fax: 02404 9063-20
E-Mail: info@vhs-nordkreis-aachen.de
www.vhs-nordkreis-aachen.de

Gestaltung: schoene-design.de
Titelbild: Markus Spiske, unsplash
Satz: VHS Nordkreis Aachen
Druck: Westdeutsche Verlags- und
Druckerei GmbH
Mörfelden-Walldorf

Programm Herbst 2024
Auflage: 14.000 Stk.
Beilage: AN 29.06.2024

Zertifizierung

Der Zweckverband Volkshochschule Nordkreis Aachen ist zertifiziert nach LQW - Lernerorientierte Qualitätstestierung in der Aus-, Fort- und Weiterbildung.

Zweckverband Volkshochschule Nordkreis Aachen

VHS-Verbandsvorsteherin

Renate Wallraff

Beigeordnete der Stadt Herzogenrath

Stellv. Verbandsvorsteher

Pierre Froesch

Bürgermeister der Stadt Baesweiler

Geschäftsstelle Alsdorf

Übacher Weg 36, 52477 Alsdorf

Tel.: 024 04 90 63-0, Fax: 024 04 90 63-20

E-Mail: info@vhs-nordkreis-aachen.de

Anmeldung

Juliane Lenzian

Tel.: 024 04 90 63-12

E-Mail: juliane.lenzian@vhs-nordkreis-aachen.de

Erdgeschoss, Raum 0.5

Tanja Ruf

Tel.: 024 04 90 63-11

E-Mail: tanja.ruf@vhs-nordkreis-aachen.de

Erdgeschoss, Raum 0.5

Katharina Schulze

Tel.: 024 04 90 63-16

E-Mail: katharina.schulze@vhs-nordkreis-aachen.de

Erdgeschoss, Raum 0.4

Gabriele Sistemich

Tel.: 024 04 90 63-19

E-Mail: gabriele.sistemich@vhs-nordkreis-aachen.de

Erdgeschoss, Raum 0.5

Fachberatung/ -information

Jana Blaney

Leitung

Politik & Gesellschaft

Tel.: 024 04 90 63-14

E-Mail: jana.blaney@vhs-nordkreis-aachen.de

1. Etage, Raum 1.10

Daniela Freiberger

Stellvertretende Leitung

Fachbereichsleitung Gesundheit

Tel.: 024 04 90 63-13

E-Mail: daniela.freiberger@vhs-nordkreis-aachen.de

1. Etage, Raum 1.9

Markus Meyer

Verwaltungsleitung

Tel.: 024 04 90 63-15

E-Mail: markus.meyer@vhs-nordkreis-aachen.de

1. Etage, Raum 1.6

Gamilla El-Jammal

Sozialpädagogin,

Schulabschlüsse, Eltern-Kind-Bildung

Tel.: 024 04 90 63-23

E-Mail: gamilla.el-jammal@vhs-nordkreis-aachen.de

1. Etage, Raum 1.7

Geschäftsstelle Baesweiler

Grabenstraße 11, 52499 Baesweiler

Tel.: 024 01 93 00-20, Fax: 024 01 93 00-232

Heike Pausch-Zieglowski

Anmeldung

Tel.: 024 01 93 00-20

E-Mail: heike.pausch-zieglowski@vhs-nordkreis-aachen.de

1. Etage, Raum 107

Petra Kleinschmidt

Fachbereichsleitung Berufliche Bildung & EDV, BNE,
Essen & Trinken, Datenschutzbeauftragte

Tel.: 024 01 93 00-221

E-Mail: petra.kleinschmidt@vhs-nordkreis-aachen.de

1. Etage, Raum 107

Geschäftsstelle Herzogenrath

Erkensstraße 1, 52134 Herzogenrath

Tel.: 024 06 66 64-11, Fax: 024 06 66 64-19

Anmeldung

Denise Jansen

Tel.: 024 06 66 64-12

E-Mail: denise.jansen@vhs-nordkreis-aachen.de

Ursula Silberer

Tel.: 024 06 66 64-11

E-Mail: ursula.silberer@vhs-nordkreis-aachen.de

Anna Heinrichs

Fachbereichsleitung Fremdsprachen, Kunst & Kultur

Tel.: 024 06 66 64-14

E-Mail: anna.heinrichs@vhs-nordkreis-aachen.de

Geschäftsstelle Würselen

Klosterstraße 7, 52146 Würselen

Tel.: 024 05 4 25 81-75, Fax: 024 05 4 25 81-78

Petra Lister

Anmeldung

Tel.: 024 05 4 25 81-75

E-Mail: petra.lister@vhs-nordkreis-aachen.de

Dr. Markus Beek

Fachbereichsleitung Deutsch als Fremdsprache & Integration

Tel.: 024 05 4 25 81-76

E-Mail: markus.beek@vhs-nordkreis-aachen.de



Tag der offenen Tür "Bildung neu entdecken" am 23.11.2024

Die VHS Nordkreis Aachen lädt Sie herzlich von 11:00 bis 15:00 Uhr zum Tag der offenen Tür „Bildung neu entdecken“ in unsere Alsdorfer Geschäftsstelle ein. Sie erwartet ein vielfältiges Programm aus interessanten Vorträgen, kreativen und nachhaltigen Workshops sowie Entspannungs- und Fitnessangeboten. Lokale Künstler*innen gestalten einen Kunstmarkt, auf dem Sie vielleicht auch schon das passende Weihnachtsgeschenk finden. Kulinarisch bieten wir natürlich auch etwas unseren Gästen. Machen Sie sich auf eine Entdeckungsreise durch die Welt der Bildung und nutzen Sie die Gelegenheit, um unser vielfältiges Veranstaltungs- und Kursprogramm kennenzulernen. Wir freuen uns darauf, Sie begrüßen zu dürfen!

Sa, 11:00 - 15:00 Uhr, 23.11.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36

ANMELDUNG UND KURSINFORMATION

Tel.: 02404 9063-0, www.vhs-nordkreis-aachen.de

FACHBERATUNG

Jana Blaney, Tel.: 02404 9063-14
E-Mail: jana.blaney@vhs-nordkreis-aachen.de

Politik und Gesellschaft

Diese Veranstaltungsreihe richtet sich an Ehrenamtliche, die sich in der Arbeit mit Geflüchteten engagieren und findet in Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum der StädteRegion Aachen statt.

Datenschutzschulung für Ehrenamtliche

in Kooperation mit dem Kommunalem Integrationszentrum der StädteRegion Aachen

Bei der ehrenamtlichen Arbeit im Verein werden viele personenbezogene Daten verarbeitet, wie Namen, Geburtsdaten, Adressen, Bankverbindungen usw. Diese Daten werden für verschiedene Zwecke genutzt, wie Einladungen, Zahlungen und Website-Inhalte. Vereine müssen die Datenschutzgesetze unabhängig davon einhalten, ob sie gemeinnützig, eingetragen oder rechtsfähig sind. Das Seminar vermittelt das Basiswissen im Datenschutz und führt komprimiert durch die zentralen Themen, u.a.: Wann dürfen Daten verarbeitet werden? Wie verschaffe ich mir als Verantwortlicher einen Überblick? Wie sind die Mitglieder zu informieren? Die Teilnehmenden erhalten Hinweise auf Arbeitshilfen und Tipps zur praktischen Umsetzung.

Dr. Martin Eßer

Sa, 9:30 - 16:30 Uhr, 12.10.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

Kursnummer 10001

Weitere Workshops und Vorträge:

Traumasesensible Kommunikation

Referent: Puria Chizari (SPKoM-Koordinator)
Mi, 18.09. und Di, 01.10.2024, 17:00-21:00 Uhr
vhs Eschweiler, Kaiserstraße 4a, 52249 Eschweiler

Vortrag: Asylverfahren für Ehrenamtliche

Referent: Ali Ismalovski (Café Zuflucht)
Di, 24.09. und Mi, 25.09.2024, 18:00-22:00 Uhr
vhs Südkreis Aachen, Am Handwerkerzentrum 1,
52156 Monschau

Rassismuskritik und Diskriminierungssensibilität für Ehrenamtliche

Referentinnen: Saskia Wilm und Verena Mohnen,
Kommunales Integrationszentrum StädteRegion
Aachen
Mi, 30.10.2024, 17:00-20:00 Uhr
vhs Stolberg, Frankentalstraße 3, 52222 Stolberg

Lesung: Die Fremde ist auch ein Zuhause

in Kooperation mit dem Integrationsrat, der Stadtbücherei und Energeticon Alsdorf

Suleman Taufiq ist ein deutsch-syrischer Autor und als Lyriker, Erzähler, Kulturjournalist, Herausgeber und Übersetzer arabischer und deutscher Literatur bekannt. Er wurde 1953 in Beirut geboren, ist in Damaskus aufgewachsen und lebt seit 1971 in Deutschland. Neben Romanen, Erzählungen und Essays veröffentlichte er Gedichte und Kinderbücher.

Auf seinen literarischen Streifzügen begegnen wir Menschen, die sich zwischen zwei verschiedenen Kulturen befinden. „Ich lebe nicht in zwei Welten, ich bin zwei Welten“, sagt Taufiq und nutzt die Literatur, um das Andere kennen zu lernen, dessen Fremdheit und Faszination mit Lust zu erfahren. Für ihn ist die Fremde ein Ort der Begegnung und der Entwicklung. Doch die Texte sind auch eine Art Liebeserklärung an das Fremde, das im Laufe der Zeit immer vertrauter wird.



Suleman Taufiq El-Auwad

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr, 18.09.2024

Alsdorf, Stadtbücherei/Stadthalle, Denkmalplatz

Kursnummer 11000

Vorlesestunde für Erwachsene

in Kooperation mit der Stadtbücherei Alsdorf

Jeweils am letzten Freitag im Monat lesen ehrenamtliche Vorlesepaten allen interessierten Erwachsenen in der Stadtbücherei Alsdorf vor. Das Bücherspektrum ist vielfältig. Es gibt Geschichten zum Nachdenken, Schmunzeln und Erinnern. Es wird erzählt, gelacht und ganz bestimmt ein schöner Nachmittag. Alle Interessierten sind herzlich zu dieser kostenlosen Veranstaltung eingeladen.

Fr, 16:00 - 17:00 Uhr

Termine: 27.09., 25.10., 29.11.2024

Alsdorf, Stadtbücherei/Stadthalle, Denkmalplatz

3 Termine

Kursnummer 11001

Vortrag: Zinnen und Türme. Burgen zwischen Herzogenrath und Alsdorf

in Kooperation mit der Stadtbücherei und dem Geschichtsverein Alsdorf

Radfahrer kennen die „Wasserburgenroute“, die in der Rheinischen Bucht an 130 Burgen vorbeiführt. Ein Teil davon lautet seit dem Jahr 2000 „Aachener Burgenrunde“. Die Zuhörer müssen noch nicht mal auf das Rad steigen, sondern erhalten bei dem Vortrag viele wissenswerte Details. In den weit zurückliegenden, unsicheren Zeiten, musste man sein Haus verteidigen. Man baute einen Turm und umgab diesen mit einem Wassergraben. Auch wenn in der Zwischenzeit manche Modernisierung realisiert werden musste, weil man es heller, wärmer und bequemer haben wollte, so kann man in Alsdorf, Baesweiler, Bardenberg und Herzogenrath noch interessante baugeschichtliche Beispiele entdecken.

Dr. Holger A. Dux

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 15.01.2025

Alsdorf, Stadtbücherei/Stadthalle, Denkmalplatz

Kursnummer 11002

Vortrag: Unsere Jugendzeit – ein Blick zurück in die 50er Jahre

im Rahmen der Woche 55 + Baesweiler

Konrad Adenauer war Bundeskanzler, Mark und Pfennig gültiges Zahlungsmittel. In den Schulen gab es noch Kopfnoten. Kinder spielten ganzjährig auf der Straße. Cowboy und Indianer, Hinkeln, Seilspringen und Blinde Kuh gehörten zu den beliebtesten Spielen.

Zu den Großereignissen für Alt und Jung zählte die jährliche Kirmes. Frauen nutzten die langen Winterabende für Handarbeiten. Sie strickten, häkelten und nähten fast alles an Kleidung, was ihre Kinder zum Anziehen benötigten. Sie selber trugen je nach Anlass Kittelschürze, Plisseerock oder ein Kleid mit Pepitamuster. Mit Brennzange und Aluspangen verschönerten sie ihr Haar. Bei den Männern gehörten Hut, Anzug, Krawatte und Sockenhalter zur Kleidung. Rauchen war damals noch "in".

Franz Swoboda

Di, 15:00 - 16:30 Uhr, 03.09.2024

Baesweiler, Mehrzweckhalle, Grabenstr. 11

Kursnummer 12000

Lesung: Die Rassistin

in Kooperation mit der Stadtbücherei Baesweiler

Eine fiktive Uni in Berlin. Im Germanistikseminar halten zwei Studierende chinesischer Herkunft einen Vortrag. Sie sprechen nicht so gut Deutsch. Ein dummer Spruch aus dem Plenum, das Deutsch sei zu schlecht. Dozentin Nora Rischer reagiert und empfiehlt: einen Deutschkurs. Ist das schon Rassismus? Ja, sagen ganz schnell Kolleg*innen, Studierende, Medien. Es wird sich entschuldigt, es wird diskutiert. Es ist eine Lawine, die da über die Dozentin rollt.

Die Rassistin ist eine schwarze Komödie, die den Rückzug auf allzu bequeme Gewissheiten verweigert. Komisch und präzise nimmt die Autorin all die menschlichen Reflexe, Widersprüche und rhetorischen Geschütze unter die Lupe, die einen konstruktiven gesellschaftlichen Austausch über Diskriminierung so kompliziert machen.

Jana Scheerer

Di, 20:00 - 21:30 Uhr, 24.09.2024

Baesweiler, Kulturzentrum Burg, Burgstr. 16, Scheune

Kursnummer 12001

Führung durch das Museum Vieille Montagne in Kelmis

in Kooperation mit dem Baesweiler Geschichtsverein

Erleben Sie die faszinierende Geschichte eines kleinen Gebietes, das wegen seiner Bodenschätze begehrt war. Das Schicksal des Ortes Kelmis ist untrennbar mit dem Galmei verbunden, das dort seit Jahrhunderten abgebaut wurde. Die Herstellung von Zink, dem neuen Material des 19. Jahrhunderts, treibt es in eine industrielle Dimension. Das Museum erzählt dieses Abenteuer am authentischen Ort, im Direktionsgebäude der Vieille-Montagne, das die ehemalige Bergbaustätte dominiert. Entdecken Sie ein einzigartiges politisches und soziales Experiment, das hier 103 Jahren lang



erfahren wurde: Neutral-Moresnet. Abgerundet wird die Führung mit einem Gang zum Weiher zu den Galmeifeilchen.

Jan Sabri Cetinkaya

Fr, 15:00 - 16:30 Uhr, 06.09.2024

Kelmis, Museum Vieille Montagne, Lütticher Straße 278
9,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 12002

Vortrag: Kelmis und Neutral-Moresnet von A bis Zink in Kooperation mit dem Baesweiler Geschichtsverein

Lernen Sie die faszinierende Geschichte eines kleinen Gebiets kennen, das wegen seiner Bodenschätze heiß begehrt war und unmittelbar vor den Toren Aachens liegt: Kelmis – La Calamine. Das Schicksal des Ortes ist untrennbar mit dem Zinkmineral Galmei verbunden, das dort seit Jahrhunderten abgebaut wurde. Lassen Sie sich von einem nur 3,4 km² großen europäischen Friedensexperiment begeistern: Neutral-Moresnet – Ein „Niemandland“ zwischen Bergbauzentrum und Schmugglernest. Was hat Kelmis mit Napoleons Badewanne zu tun und warum war das Dreiländereck eigentlich mal ein Vierländereck? Die Antworten auf diese Fragen und weitere spannende Geschichten von Esperanto, Kaufkindern und Neutralität präsentiert Ihnen der Direktor des Museum Vieille Montagne.

Jan Sabri Cetinkaya

Do, 19:00 - 20:30 Uhr, 24.10.2024

Baesweiler, Kulturzentrum Burg, Burgstr. 16, Scheune

Kursnummer 12003

Die Veranstaltungen (13000-13002) finden in Kooperation mit dem Herzogenrather Bündnis gegen Rechtsextremismus, der Kath. Kirchengemeinde St. Willibrord, den Naturfreunden Merkstein, Arbeit und Leben und dem Oranjeverein Kerkrade statt. Sie stehen für Frieden, Freiheit, und Toleranz – ein Eurode ohne Grenzen.

Vortrag: Jelena Iyassu – „ursprünglich“ ein Öcher Mäddche

Als Tochter einer weißen Sozialarbeiterin aus der Nord-eifel und einem Schwarzen Betriebswirt aus der Hauptstadt Eritreas, bezeichnet sich Jelena Iyassu als Akademiker*innenkind der unteren Mittelschicht mit westdeutscher Sozialisation. Sie ist Teil einer weltweiten Geschichte der Unterdrückung. In ihr reifte früh die Erkenntnis, dass äußere Merkmale zur Ungleichbehandlung führen können, die Einfluss auf ihren Lebensweg haben. Aber ihr fehlten die Worte. Heute hat sie sich ein Wissen über Diskriminierungsformen angeeignet, erkennt ihre Potenziale und hat daraus eine lernende Haltung entwickelt. Um notwendige Ver-

änderungsprozesse mitzugestalten, braucht es starke Verbündete, professionelle Inspirationen, institutionelle Vernetzung sowie Räume für Begegnung und persönlichen Austausch. Gut erreichbar mit der Buslinie 47 und 147 (Haltestelle Römerplatz) und der Euregiobahn (Haltestelle August-Schmidt-Platz).

Jelena Iyassu

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 28.08.2024

Herzogenrath, Caritasverband Haus Christophorus,
Hauptstraße 170

Kursnummer 13000

Friedenswache in der Kerkrader Friedenskapelle/NL

Die Friedenswache in Kerkrade erinnert an den September 1944 als amerikanische Soldaten die belgisch-niederländische Grenze überschritten, um sie von dem Naziregime zu befreien. Die Deutschen leisteten Widerstand, so dass Kerkrade evakuiert wurde und die Einwohner*innen quer durch die Frontlinie in das befreite Gebiet flüchten mussten. Trotz des vorübergehenden Waffenstillstands wurden sie auf dem Weg dorthin von deutscher Artillerie beschossen, bei der 13 Menschen ums Leben kamen und viele verwundet wurden. Um 18:30 Uhr findet die offizielle Enthüllung des "Evakuierungsdenkmals" auf dem Plateau an der Ecke Stationstraat / Einderstraat statt. Um 19:30 Uhr entzünden die Kerkrader Bürgermeisterin und der Herzogenrather Bürgermeister das Friedensfeuer am Friedensdenkmal in der Hoofdstraat. Anschließend gibt es Lesungen, Musik, Reden und die Verleihung des Eurode-Friedenspreises in der Friedenskapelle.

Hans Schillings

Di, 18:30 - 21:45 Uhr, 24.09.2024

Friedenskapelle, Hoofdstraat 22, 6461 CR Kerkrade (NL)

Kursnummer 13001

Vortrag: Wer ist und was will die "Neue" Rechte?

Die „Neue“ Rechte ist ein schillerndes Phänomen, das in Presse und Politik andauernde Aufmerksamkeit erhält. Was aber genau verbirgt sich hinter diesem Begriff? Welche Parteien, welche Programme und welche Personen sind hier wichtig? Wie sind die für diese Strömung zentralen Konzepte des „Ethnopluralismus“ oder der „Metapolitik“ zu bewerten? Und wie neu ist die sogenannte Neue Rechte überhaupt? Der Vortrag wirft einen kritischen Blick auf dieses politische Phänomen, klärt die historischen Wurzeln und fragt nach der Bedeutung für die Gegenwart.

Der Referent Richard Gebhardt ist Politikwissenschaftler und Publizist und hat für die Neuauflage des zweibändigen „Handbuch Rechtsextremismus“ (erscheint im Frühjahr 2024) den Grundlagenbeitrag zum Thema des Vortrags verfasst.



Richard Gebhardt

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 06.11.2024
Herzogenrath, EBC, Eurode Park 1-4, Raum C201
Kursnummer 13002

Vortrag: Weißt du noch? Hier trinkt man Köppelchen. Da werden Erinnerungen wach

in Kooperation mit der Stadtbücherei Herzogenrath

Ins „Café Einmal“ ging man nur einmal – wegen der hohen Preise für ein Stück Torte. In den Jahren zwischen den beiden Weltkriegen war der Sonntagmorgen für den Kirchgang reserviert und der Nachmittag für einen Spaziergang in den Öcher Bösch. Der Autor erinnert bei seiner Lesung an Kinos und Gaststätten, an das „Köppelchen“ und an den Badetag. An Karneval konnte schon mal das Bier in den Gläsern gefrieren und im Schrebergarten gab es sogar den Anbau von Wein. Hören sie den Ameröllchen aus Aachen jener Zeit zu.

Dr. Holger A. Dux

Mi, 18:30 - 21:45 Uhr, 20.11.2024
Herzogenrath, Stadtbücherei Herzogenrath, Erkensstr. 2b
Kursnummer 13003

Die Veranstaltungen (14000-14010) finden in Kooperation mit dem VHS-Freundeskreis statt.

Vortrag: Das Baltikum im Schatten Russlands

Der Referent konzentriert sich auf die Entwicklung seit dem 18. Jahrhundert, als das Baltikum erstmals Teil des russischen Zarenreiches wurde. Dessen Einfluss hielt sich trotz aller Russifizierungsversuche in Grenzen und konnte auch die nationale Gegenbewegung in der 2. Hälfte des 19. Jahrhunderts nicht aufhalten (Singende Revolution, Baltischer Weg). Es folgte im 20. Jahrhundert ein Wechsel von Gewinn, Verlust und Wiedererlangung der Eigenstaatlichkeit der baltischen Länder. Vor allem die etwa 50 Jahre währende Mitgliedschaft in der Sowjetunion haben das Leben stark beeinflusst und prägen es auch heute noch.

Wilfried Egerland

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 03.09.2024
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal
Kursnummer 14000

Vortrag: Sind Sterbehilfe oder ärztlich assistierter Suizid moralisch vertretbar?

Etliche schwer leidende Menschen haben am Lebensende den Wunsch, ihr Leben vorzeitig zu beenden oder mit ärztlicher Hilfe beenden zu lassen. Andere sehen beim Zulassen solcher Begehren Gefahren für die Gesellschaft oder betrachten solche Tötungshand-

lungen als Verletzung der Menschenwürde. Wiederum andere meinen, zum menschenwürdigen Leben gehöre die Selbstbestimmung und damit ein moralisches Recht, sein Lebensende selbst zu bestimmen. Sie plädieren für das Zulassen von Sterbehilfe oder des ärztlich assistierten Suizids. Prof. Kellerwessel möchte die medizinethischen Positionen und ihre jeweiligen Gründe vorstellen, mit Sterbehilfe und Suizidbeihilfe gemachte Erfahrungen präsentieren und einen Regelungsvorschlag unterbreiten.

Prof. Dr. Wulf Kellerwessel

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 17.09.2024
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal
Kursnummer 14001

Vortrag: Wahlen in den USA – Das Risiko Trump und die Herausforderungen

Am 5. November 2024 finden die US-Präsidentschaftswahlen statt. Trotz zahlreicher Skandale hat es Trump geschafft, erneut der Gegenkandidat des amtierenden Präsidenten Joe Biden zu werden. Prof. Rotte beleuchtet die Faktoren der Innenpolitik und politischen Kultur der USA, die dies möglich machten und gibt eine Einschätzung zu Trumps Erfolgchancen. Verschiedene Szenarien für den Wahlausgang und ihre Folgen für die Weltpolitik sowie die möglichen Konsequenzen für Europa, für die wir uns wappnen müssen, sollen diskutiert werden.

Prof. Dr. Ralph Rotte

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 01.10.2024
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal
Kursnummer 14002

Vortrag: Der Maler Otto Dix

Otto Dix (1891-1969) gilt als einer der bedeutendsten deutschen Maler des letzten Jahrhunderts. Manche kennen nur seine Bilder aus der "Halbwelt" der 20er Jahre. Er war aber auch einer der beliebtesten und zugleich gefürchtetsten Porträtisten. Als Kriegsteilnehmer schuf er bedeutende (Anti)Kriegsbilder. Das Triptychon "Der Krieg" und "Flandern" zählen zu den wichtigsten Kunstwerken. Die Nazis haben seine Werke als "Entartete Kunst" diffamiert. Im Alter hat er seine Kritik in biblischen Themen versteckt und malte "Altdeutsch" wie Dürer. Der Referent Thomas Basten, Museumsführer und Kunstliebhaber, führt in das spannende Werk von Otto Dix ein.

Thomas Basten

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 29.10.2024
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal
Kursnummer 14003



Lesung: Keine Aufstiegsgeschichte – Warum Armut psychisch krank macht?

in Kooperation mit Wir in Würselen e.V., Buchhandlung Schillings und Türöffner e.V.

Der Journalist und Autor Olivier David ist in Hamburg aufgewachsen – bei einer alleinerziehenden, überforderten, psychisch instabilen Mutter. Sie gibt sich Mühe, möchte ihren Kindern ein besseres Leben ermöglichen und schickt sie auf eine Waldorfschule. Doch die Familie ist arm, die Möglichkeiten sind begrenzt. Mit neun Jahren erfährt der Autor, dass sein Vater dealt. Zunächst scheint es so, als ob Olivier einen ähnlichen Weg einschlagen wird: Er scheitert am Fachabitur, kiff und trinkt täglich. Gerade als er es schafft, für seine Ziele zu kämpfen, holt ihn seine Familiengeschichte ein: Depressionen und Panikattacken zwingen ihn zur Auseinandersetzung mit seiner Vergangenheit.

Olivier David erzählt aufrüttelnd davon, wie sich Armut und psychische Erkrankungen bedingen und von Generation zu Generation weitergetragen werden. "Keine Aufstiegsgeschichte" ist nicht nur ein persönliches Memoir, sondern auch ein hochaktuelles Buch darüber, wie toxisch das Aufwachsen und Leben in Armut für die Psyche wirklich sind.

Olivier David

Fr, 19:00 - 20:30 Uhr, 08.11.2024

Würselen, Metropolis e.V. Filmtheater, Bahnhofstraße 165

Kursnummer 14004

Vortrag:

Das Baltikum im Fokus europäischer Sicherheit

in Kooperation mit EUROPE DIRECT Aachen

Nicht erst seit dem russischen Überfall auf die Ukraine stehen die baltischen Staaten aufgrund ihrer geographisch und historisch-politisch exponierten Lage im Zentrum der Sicherheitspolitik von NATO und EU. Der Vortrag widmet sich der strategischen Situation Estlands, Lettlands und Litauens, bestehenden Bedrohungsszenarien und ihren Gegenmaßnahmen auf nationaler Ebene wie im westlichen Bündnis. Diskutiert werden dabei auch die Herausforderungen für Westeuropa und Deutschland im Fall einer akuten Gefährdung des Baltikums durch eine russische Aggression.

Prof. Dr. Ralph Rotte

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 12.11.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

Kursnummer 14005

Vortrag: Jerusalem – die „heilige Stadt“

Keine andere Stadt der Welt ist derart emotional besetzt wie Jerusalem. Für Juden, Christen und Muslimen ist sie Symbol des Glaubens und wird – insbesondere von Juden und Muslimen – gleichermaßen beansprucht.

Kriege wurden und werden „um Jerusalem“ geführt. Wie aber ist die Stadt zu dem geworden, was sie heute bedeutet? Was ist Mythos, was geschichtliche Realität? Welche Motive machen diese Stadt zu einem dramatischen Thema der Weltgeschichte – bis heute hin? Der Diakon der Gemeinde St. Willibrord in Herzogenrath Franz-Josef Kempen geht der Bedeutung Jerusalems für die Weltreligionen nach und versucht, die aktuellen Auseinandersetzungen einzuordnen.

Franz-Josef Kempen

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 26.11.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

Kursnummer 14006

Vortrag:

Die Weltwunder – Faszination und Geschichte

Die Weltwunder ziehen die Menschen seit Jahrtausenden in ihren Bann. Der Referent schlägt einen Bogen von den antiken Pyramiden in Ägypten bis zu den Wundern der Neuzeit wie z. B. das Taj Mahal, das prächtige Mausoleum in Indien, die monumentale Chinesische Mauer, aber auch die Akropolis in Athen oder das Märchen-Schloss Neuschwanstein. Diese Weltwunder sind nicht nur architektonische Meisterwerke, sondern haben vielfach auch große Symbolkraft für die Menschheit und sind bis heute Quellen der Bewunderung.

Ebenso werden die UNESCO-Naturwunder wie das Great Barrier Reef, das größte Korallengebiet der Welt vor Australien sowie das Death Valley in Kalifornien, eines der trockensten Gebiete der USA in ihrer beeindruckenden Schönheit vorgestellt. Sie sind unser naturgeschichtliches Erbe, das es zu schützen gilt.

Heinz Jakobs

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 10.12.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

Kursnummer 14007

**Nachholende
Schulabschlüsse
Seite 90**



4-teilige Veranstaltungsreihe zur Demokratie

Demokratie:

Der steinige Weg von der Idee zur Verwirklichung

„Ohne Erinnerung können wir unsere Demokratie nicht retten“ (Hildegard Hamm-Brücher)

Die liberale und repräsentative Demokratie, wie sie sich seit einigen Jahrzehnten im politischen Westen etabliert hat, ist historisch betrachtet nicht mehr als ein Wimpernschlag der Geschichte. Demokratische Ideen allerdings gibt es schon seit langer Zeit.

Um sie und wie sie sich in Politik und Gesellschaft entwickelt haben, soll es in dieser vierteiligen Vortragsreihe gehen. Dabei wird deutlich werden, dass die Menschen in den gegenwärtigen vollständigen Demokratien viel zu verlieren haben, wenn der Autoritarismus weiterhin an Boden gewinnen oder sich sogar einem Totalitarismus geöffnet werden sollte.

Teil 1: Genese und Angst

Nach einer Einleitung mit grundlegenden Gedanken zur Demokratie und ihrem derzeitigen Verwirklichungsgrad erfolgt ein Blick in die antike europäische Vergangenheit. Denn vor rund 2500 Jahren wurde in den griechischen Stadtstaaten die Idee geboren, die fortan aus politischen Überlegungen nicht mehr wegzudenken war. Dennoch kann davon ausgehend keine Entwicklung herausgearbeitet werden, die sozusagen auf das Modell der liberalen und repräsentativen Demokratie unserer Tage geradezu zielgerichtet hinausgelaufen wäre. Dieser Befund heißt aber nicht, dass es nicht doch eine gedankliche Linie von der antiken Vergangenheit bis in die Gegenwart gibt und diese besteht im Nachdenken über den Kern von Demokratie, in dem sich all das bündelt, was mit ihr in Verbindung gebracht wird: Volksherrschaft.

Günter Pesler

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 14.01.2025

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

Kursnummer 14008

Teil 2: Realität und Utopie

Im Spätmittelalter und in der Frühen Neuzeit waren es vor allem Stadtrepubliken, freie Städte und Reichsstädte, die mehr Demokratie wagten, und auch auf der britischen Insel zeigten sich Ansätze, politische Gestaltung auf mehrere Schultern zu verteilen. In diesen Epochen und in einem vorwiegend monarchischen und teils absolutistischen Umfeld entwickelten sich zudem Ideen, die bis heute zu den Kernbestandteilen von funktionierenden Demokratien zählen. Einige dieser dafür verantwortlichen politischen Denker dürfen

wegen ihrer grundlegenden Bedeutung in einer Vortragsreihe, die sich mit der Geschichte der Demokratie befasst, keinesfalls unterschlagen werden.

Günter Pesler

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 28.01.2025

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

Kursnummer 14009

Workshop: Handschriften lesen: Deutsche Schrift entziffern und verstehen für Anfänger*innen

Schreibschrift, Sütterlin oder Kurrent – was versteckt sich hinter diesen Begriffen? Genealogen oder Historiker stoßen oft auf originale Schriftstücke, die hundert Jahre oder älter sind. Dort finden sie Worte, die ihnen fremd erscheinen, da frühere Generationen auf eine andere Weise schrieben. Sogar Bücher und Zeitschriften wurden in einer Schrift gedruckt, die heutzutage nicht mehr so leicht zu lesen ist. Das Entziffern ist jedoch keine Hexerei und mit etwas Übung gelingt es jedem. Man kann sogar selbst in dieser Schrift schreiben, was für den Empfänger des Briefes fast wie Geheimschrift wirken kann. Nach einem einführenden Vortrag beim ersten Treffen folgen Übungen zum eigenständigen Üben. Beim abschließenden Treffen werden diese dann vorgestellt und besprochen, um möglichst keine offenen Fragen zu lassen. Für jeden Brief, jedes Kochrezept, Tagebuch oder Zeitungsartikel gibt es eine Möglichkeit, den Inhalt zu entschlüsseln.

Dr. Holger A. Dux

Fr, 18:00 - 19:30 Uhr, 22.11. - 16.01.2025

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4

2 Termine

30,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 14010

Mentor – Die Leselernhelfer Herzogenrath

„LeseHerz“ im Förderverein Pro Stadtbücherei e.V. wurde 2020 gegründet und ist dem Bundesverband Mentor - die Leselernhelfer e. V. angegliedert. Die Volkshochschule Nordkreis Aachen organisiert die Qualifizierungen (16000-16004) für die Lesementor*innen, die u. a. von der Bürgerstiftung Herzogenrath finanziell gefördert werden. Weitere Informationen finden Sie unter www.mentor-herzogenrath.de

Kinder und Jugendliche kultursensibel begleiten

Qualifizierung für Lesementor*innen

Begleiten Sie als Lesementor*in ein Kind mit Wurzeln in einem anderen Land? Haben Sie manchmal Fragen, wie Sie mit bestimmten Themen kultursensibel



umgehen können? In diesem Workshop haben Sie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich mit anderen Lesementor*in auszutauschen. Sie bekommen hilfreiche Informationen, die Sie bei der Einordnung Ihrer Erfahrungen unterstützen.

Catrin Renzelmann, Pelin Yigit

Di, 17:00 - 18:30 Uhr, 03.09.2024

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3

Kursnummer 16000

Basisqualifizierung für die Lesementorentätigkeit

Kinder für das Lesen begeistern!

Sie erhalten eine Einführung in die Mentor*innen-Förderphilosophie, das 1:1 Prinzip, die Bildung durch Bindung und das Herstellen einer entspannten Lernatmosphäre. Die Qualifikation vermittelt grundlegende Informationen über das Ehrenamt und damit verbundene Rechte und Pflichten, theoretische Grundlagen zum Lesen, Lesen lernen, Lesemotivation und Lese- und Rechtschreibstörungen, Tipps zur Leseförderung und Gestaltung von Mentor*innenstunden, Einsatz von Lesematerialien. Zur praktischen Umsetzung und Begleitung Ihres ehrenamtlichen Engagements bekommen Sie Arbeitsmaterialien und kollegialen Austausch.

Ines Spieker

Sa, 11:00 - 15:00 Uhr, 28.09.2024

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

5,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 16001

Präventionsschulung:

Zwischen Nähe und Schutz – eine Herausforderung in der professionellen Beziehungsgestaltung

Qualifizierung für Lesementor*innen

Professionelle Beziehungsgestaltung im Kontakt mit Kindern schafft eine wichtige Grundlage: Kinder in ihrer emotionalen und psychischen Entwicklung wahrzunehmen, abzuholen und zu fördern, ihre individuellen Grenzen zu achten und sie vor sexuellen Übergriffen zu schützen. Professionelle Beziehungsgestaltung bedeutet: Emotionales Einlassen und Einschwingen, Nähe anbieten und zulassen und kindliche Unversehrtheit wahren. Sicherheit und Schutz zu erhalten oder herzustellen. Wir beschäftigen uns mit dem Thema sexuelle Übergriffe gegen Kinder. Wie wir sie und uns schützen können, ohne eine Leichtigkeit im Miteinander zu verlieren.

Verena Steinbusch

Fr, 14:00 - 16:15 Uhr, 11.10.2024

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

Kursnummer 16002

Lesementor*innenaustausch – von der Praxis für die Praxis

Austausch und Reflexion

Sie haben erfolgreich die Fortbildung zur/zum Lesementor*in absolviert, konnten bereits Praxiserfahrungen sammeln und nun kommen die ersten Fragen auf. Wie wecke ich die Lesemotivation der Kinder? Wie gelingt es mir eine vertrauensvolle Ebene zum Kind aufzubauen? Wie gehe ich damit um, wenn Spannungen zwischen dem Kind und mir auftreten? Bei diesem Treffen von der Praxis für die Praxis können sich Lesementor*innen vertrauensvoll austauschen, ihre Arbeit reflektieren sowie neue Anregungen und positive Impulse gewinnen.

Katja Halm

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 05.11.2024

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3

Kursnummer 16003

Sachbuchempfehlungen für die Lesementorentätigkeit

Lesemotivation und Neugierde fördern und wecken

Lesenlernen ist für viele Kinder Schwerstarbeit. Kinder brauchen die Erfahrung, dass das Lesen nicht nur von Schwierigkeiten, sondern auch von Erfolgsgefühlen begleitet wird. Welches Potenzial bieten die Bücher für die Differenzierung und für die Leselust? Die Referentin stellt Sachbücher, Erstlesebücher und Kinderbücher vor und zeigt exemplarisch, was man mit diesen bewirken kann.

Manuela Hantschel

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 25.11.2024

Herzogenrath, Stadtbücherei Herzogenrath, Erkenstr. 2b

Kursnummer 16004

Ressourcenorientiertes Arbeiten in der Mentor-Stunde

Qualifizierungen für Lesementor*innen

In den Mentorstunden begegnen uns Kinder mit Aufmerksamkeits- und Konzentrationsproblemen, „Null-Bock“-Haltung, Ängsten oder Überforderungsreaktionen. Wie können wir die Arbeit so gestalten, dass die Kinder „dort abgeholt werden, wo sie stehen“? Welche Möglichkeiten haben wir, um den Leserwerb im Einklang mit der Schule zu unterstützen? Wo kommen wir an Grenzen und sollten an professionelle Fördermöglichkeiten abgeben? Hier ist hilfreich zu wissen, wie der Prozess des Leserwerbs in der Theorie und Grundschule funktioniert. Dazu stellt die Diplom Logopädin Modelle zur Ressourcenfindung vor und geht auf Anforderungen bei Kindern mit speziellen Bedürfnissen wie Autismus-Spektrum-Störung, Aufmerksamkeitsdefizite, Sprachentwicklungsverzögerungen ein und wie Sie hier effektiv intervenieren können.



Katja Halm

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 03.12.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3
Kursnummer 16005

Mitmachvortrag: Mach doch mal Pause – spielerisch zu mehr Konzentration

Qualifizierung für Lesementor*innen

Konzentration ist ein wertvolles und knappes Gut. Eine ganze Stunde bei der Sache zu bleiben, kann da schon schwerfallen. Kurze Pausen helfen, geben neue Kraft und lassen sich spielerisch und sinnvoll in die Arbeit mit Ihrem Lesekind integrieren. Mit Übungen aus dem Ganzheitlichen Gedächtnistraining inklusive kleiner Bewegungsübungen lassen sich ganz nebenbei, mit Spaß und ohne Leistungsdruck Konzentration, Wahrnehmung aber z. B. auch Wortschatz oder Denkfähigkeit trainieren. Sie lernen verschiedene Übungen und Materialien kennen und können sie gleich selbst ausprobieren. Britta Buchholz ist Trainerin und Coach und u.a. als Gedächtnistrainerin tätig.

Britta Buchholz

Mi, 16:00 - 18:30 Uhr, 22.01.2025
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
Kursnummer 16006

Vortrag: Frauenbilder in unterschiedlichen Religionen in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Herzogenrath

Die Rolle der Frau in den großen Weltreligionen wird oft kontrovers diskutiert und wirft zahlreiche Fragen auf. Heilige Schriften wie die Bibel, der Koran, die Tora, die Veden etc. und Traditionen spielen eine wichtige Rolle bei der Definition der Geschlechterrollen und können tiefgreifende Wirkungen auf das Selbstverständnis sowie die gesellschaftliche Stellung der Frauen haben. Die Referentin möchte den Dialog zum Verständnis über die Vielfalt der religiösen Perspektiven führen und die gemeinsame Suche nach Gleichberechtigung und gegenseitigem Respekt fördern.

Anna Geliev

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 16.01.2025
Herzogenrath, Frauenkommunikationszentrum e. V., Bahnhofstr. 15, Blauer Saal
Kursnummer 17000

Frauenfilmabende im FrauenKomm.Gleis1 in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Herzogenrath

Packend, authentisch, erschütternd, mutig, klug oder amüsant. Die Filmreihe für Frauen präsentiert einmal im Monat das breite Spektrum des aktuellen interna-

tionalen Frauenfilms mit starken und liebenswürdigen Protagonistinnen. Seien Sie herzlich willkommen.

Birgit Kuballa

Di, 19:30 - 21:30 Uhr
7 Termine: 13.08., 08.10., 26.11., 03.12.2024, 14.01., 11.02., 11.03.2025
Herzogenrath, Frauenkommunikationszentrum e. V., Bahnhofstr. 15, Blauer Saal
Kursnummer 17001

Filmabende im Alten Rathaus – Blickpunkt: FrauenLeben

in Kooperation mit der Stadtbücherei Würselen und der Gleichstellungsstelle der Stadt Würselen

An diesen Filmabenden werden eindrucksvolle Biographien von Frauen, herausragende Regisseurinnen und interessante Perspektiven von Frauen zu verschiedenen Themen vorgestellt.

Mi, 19:00 - 22:00 Uhr
5 Termine: 11.09., 13.11., 11.12.2024, 22.01., 12.02.2025
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal
5 Termine
Kursnummer 17002

Kulturaustausch zwischen Kochtöpfen – Frauen kochen gemeinsam

in Kooperation mit dem Arbeitskreis Flüchtlingshilfe Herzogenrath-Kohlscheid

An diesen Abenden kommen Frauen unterschiedlicher Nationalitäten zusammen und kochen gemeinsam. In ungezwungener, ausgelassener Atmosphäre kann sich jede bei der Zubereitung von Speisen, Herrichtung der Essenstafel und beim gemeinsamen Essen, begleitet von angeregten Gesprächen, einbringen. Sie erwartet ein wunderbar bunter, kultureller Austausch, auf dem Sie einheimische und internationale Rezepte kennen lernen und auch Ihre Lieblingsgerichte vorstellen können.

Es können auch Einzeltermine wahrgenommen werden. Die Lebensmittelumlage (3,00 € pro Termin) erfolgt im Kurs.

Sigrid Loose

Mi, 18:00 - 21:00 Uhr
5 Termine: 28.08., 25.09., 30.10., 27.11.2024, 29.01.2025
Herzogenrath, Städt. Gesamtschule, Pestalozzistr. 38, Lehrküche
Kursnummer 17003



FACHBERATUNG

Petra Kleinschmidt, Tel.: 0 24 01 9300-221
E-Mail: petra.kleinschmidt@vhs-nordkreis-aachen.de

Verbraucherfragen

Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht/ Betreuungsverfügung

Täglich kann es passieren. Eine Krankheit oder ein Unfall, plötzlich müssen andere für Sie entscheiden. Die Veranstaltung soll zeigen, wie Sie durch die entsprechende Vorsorge sicherstellen, dass alles nach Ihren Wünschen geschieht. Die Dozentin gibt Ratschläge zur Neuerstellung oder Überprüfung vorhandener Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten und hält für Sie auch die aktuellsten Formulare bereit. Sie zeigt, was es zu beachten gilt. Denn wer klug ist, sorgt vor!

Gabriele Goeble

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 05.12.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6
14,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 30900

Erben und vererben und/oder lebzeitig schenken?

Sie erhalten Informationen und Anleitungen zum Erb- und Testamentsrecht sowie zu lebzeitigen Übertragungen mit entsprechenden Absicherungen.

Folgende Fragestellungen stehen im Vordergrund:

Soll ich mein Vermögen schenken oder vererben? Soll ich überhaupt ein Testament anfertigen? Wer erbt mein Vermögen (oder meine Schulden), wenn ich kein Testament habe? Was ist gesetzliche Erbfolge? Wann ist es sinnvoll, zu Lebzeiten schon Vermögensgegenstände zu übertragen? Was muss ich bei der Errichtung eines Testamentes beachten (Pflichtteil, Einzel- oder Ehegattentestament, Erbvertrag, Patchwork-, Familien- oder Behindertentestament)?

Gabriele Goeble

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 14.11.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7
14,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 30901

Natur und Technik

Pilze unserer Wälder – Waldpilze suchen und bestimmen in Kooperation mit der vhs Eschweiler

Während einer etwa dreistündigen Wanderung suchen die Teilnehmer*innen unter fachkundiger Leitung heimische Pilze, lernen ihre Lebensweise kennen und

sie von möglichen Doppelgängern zu unterscheiden. Außerdem wird die Rolle der Pilze für unser Ökosystem erläutert. Bringen Sie ein Körbchen oder einen Leinenbeutel mit. Plastiktüten sind ungeeignet, da die Pilze darin sehr schnell verderben. Am Schluss der Exkursion werden noch einmal alle Körbe und Beutel durchgesehen und unbrauchbare Pilze aussortiert. (Festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und ein Messer mitbringen)

Robert Mohl

Sa, 14:00 - 17:00 Uhr, 21.09.2024
Eschweiler, Parkplatz Ecke "Am Schlemmerich/
Wilhelminenstraße"
14,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 30800

Amateurfunkkurs zum Erwerb des Amateurfunkzeug- nisses der Einsteigerklasse N oder der erweiterten Klasse E

in Kooperation mit dem Ortsverband G14 des Deutschen
Amateur-Radio-Clubs

Das faszinierende Hobby Amateurfunk ist sehr vielseitig: von der Telegrafie über Sprechfunk bis hin zum Amateurfunkfernsehen, vom kurzen Gespräch mit der "Handfunke" über Weitverkehrsverbindungen auf Kurzwelle bis hin zu Erde-Mond-Erde- und Satelliten-Verbindungen, vom Antennenselbstbau über den Bau von Peilempfängern bis hin zum Selbstbau ganzer Funkstationen. Die Kopplung mit Smartphones oder Tablets eröffnet weitere Optionen. Amateurfunker*innen müssen die Sachkunde in Form einer Prüfung vor der Bundesnetzagentur nachweisen (ab 16 Jahre). Der Kurs bereitet auf diese vor und vermittelt Kenntnisse über rechtliche Vorschriften, die Durchführung des Funkbetriebs und über technische Zusammenhänge. Das erworbene Wissen kann direkt an der Schulstation ausprobiert werden.

Harald Metzen

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 19.09. - 20.02.2025
Herzogenrath, Bürgerhaus, Comeniusstr. 7
18 Termine
39,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 30801

Sportbootführerschein Binnen (SBFB)

Der Lehrgang Sportbootführerschein Binnen (SBFB) unter Motor und/oder Segel bereitet auf die Theoretische Prüfung zum Erwerb des amtlichen Sportbootführerscheins Binnen für Sportboote unter Segel und/oder mit Antriebsmaschine vor. Unterrichtsthemen sind: Wissen rund ums Boot, seemännische Arbeiten, Wetter-, Verkehrs- und kurze Regattakunde, Boots-



motoren. Die Prüfungsgebühren sind nicht in der Kursgebühr erhalten. Über die erforderliche praktische Ausbildung, die Prüfungsformalitäten und die zusätzlichen Kosten informiert Sie der Dozent zu Kursbeginn. Das Mindestalter zum Erwerb des Sportbootführerscheins Binnen unter Segel- und Segelsurfbrett beträgt 14 Jahre, unter Antriebsmaschine 16 Jahre.

Daniel Lichotka

Mo, 18:30 - 20:45 Uhr, 16.09. - 04.11.2024
Würselen, Realschule, Tittelsstr. 63, Raum D14/D15
5 Termine, Kein Unterricht am 30.09.2024!
82,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 30802

Sportbootführerschein See (SBFS) plus Sportküstenschifferschein (SKS)

Der Lehrgang Sportbootführerschein See (SBFS) bereitet auf die theoretische Prüfung zum Erwerb des amtlichen Sportbootführerscheins See (SBFS) vor. Unterrichtsthemen sind: Navigation, Seemannschaft, Boots-, Motoren-, Wetter-, Gezeiten- und Geseteskunde. Über die erforderliche praktische Ausbildung, Prüfungsmodalitäten, notwendige Literatur und Unterrichtsmaterialien informiert Sie der Dozent zu Beginn des Seminars. Die Prüfungsgebühren sowie die Kosten für Literatur und Unterrichtsmaterial sind nicht in der Teilnahmegebühr enthalten. Das Mindestalter zum Erwerb des Sportbootführerscheins See beträgt 16 Jahre. Der Kurs findet mit mindestens fünf Teilnehmenden statt.

Daniel Lichotka

Mo, 18:30 - 20:45 Uhr, 09.12. - 10.02.2025
Würselen, Realschule, Tittelsstr. 63, Raum D14/D15
7 Termine
114,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 30803

Binnenfunk UBI Vollkurs

Das Sprechfunkzeugnis für den Binnenschiffahrtsfunk ist ein auf europäischer Ebene vorgeschriebener Schein für die Binnengewässer bis zu den Flussmündungen. Das UKW-Sprechfunkzeugnis (UBI) ist für alle Schiffe erforderlich, auf denen sich Binnenfunkgeräte befinden. Es wird von den Ländern der "Regionalen Vereinbarung über den Binnenschiffahrtsfunk" anerkannt (z. B. Niederlande, Belgien, Österreich, Schweiz etc.) Auf jedem Fahrzeug, das mit einer Binnenfunkanlage ausgestattet ist, muss ein Crewmitglied den UBI besitzen. Mit UKW Binnenfunkgeräten kann man von Schiff zu Schiff, einer Revierzentrale, einer Schleuse oder Brücke Kontakt aufnehmen. Die Prüfungsgebühr in Höhe von ca. 110,00 € ist gesondert an die Prüfungsinstitution zu zahlen.

Daniel Lichotka

Mo, 18:30 - 20:45 Uhr, 11.11. - 02.12.2024
Würselen, Realschule, Tittelsstr. 63, Raum D14/D15
4 Termine
93,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 30804

Bildung für nachhaltige Entwicklung

Besucherausführung des Flughafens Köln-Bonn

Sie erleben mit uns eine spannende Reise hinter die Kulissen des Flughafens Köln-Bonn. Im Besucherbus fährt die Gruppe über die Vorfelder, wo Sie die Flugzeugabfertigung hautnah erleben. Ihr Tourguide füttert Sie während der Tour nicht nur mit zahlreichen Daten und Fakten, sondern hält auch die ein oder andere Anekdote über den Flughafen Köln/Bonn bereit. Ob Startbahn, Feuerwehr, Passagierflugzeuge, Privatjets oder Hangars – jeder Bereich hat etwas Spannendes zu bieten.

Treffpunkt: 12:45 Meetingpoint in Terminal 1/B

Petra Kleinschmidt

Mo, 12:45 - 15:00 Uhr, 23.09.2024
Köln, Flughafen
12,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 39000

Besichtigung der Ford-Werke in Köln-Niehl

1931 hat das Kölner Fahrzeugwerk die Produktion aufgenommen. Seitdem sind rund 17 Millionen Fahrzeuge in Köln Niehl vom Band gelaufen, davon mehr als acht Millionen Fiesta. Seit 1979 wird der Kleinwagen in Köln gebaut. Die Fertigung im Norden von Köln zählt mit zu den effizientesten und produktivsten Werken in der gesamten europäischen Automobilindustrie. Erleben Sie eine spannende und informative Führung durch unser modernes Werk am Standort Köln. Lernen Sie Ford hautnah aus einer neuen und interessanten Perspektive kennen. Sie werden begeistert sein, denn Sie erleben die Entwicklung und Aufbau des Ford Cologne Electric Vehicle Centers, in dem der vollelektrische Ford Explorer gebaut wird. Anmeldeschluss ist der 25.10.2024

Petra Kleinschmidt

Do, 12:45 - 14:45 Uhr, 14.11.2024
Besuchereingang an Tor 3, Henry-Ford-Straße 1, Köln
19,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 39001



Besucherführung beim Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt in Köln

Das DLR ist das Forschungszentrum der Bundesrepublik Deutschland für Luft- und Raumfahrt. Seine umfangreichen Forschungs- und Entwicklungsarbeiten in Luftfahrt, Raumfahrt, Energie und Verkehr sind in nationale und internationale Kooperationen eingebunden. Über die eigene Forschung hinaus ist das DLR als Raumfahrtagentur im Auftrag der Bundesregierung für die Planung und Umsetzung der deutschen Raumfahrtaktivitäten zuständig. Die Führung dauert ca. 2,5 Stunden und folgende Institute und Einrichtungen werden je nach Verfügbarkeit besichtigt: Europäisches Astronautenzentrum (ESA), Nutzerzentrum für Weltraumexperimente MUSC, Nutzerzentrum für Weltraumexperimente MUSC, das Institut für Luft- und Raumfahrtmedizin, sowie den Hochflusssdichte-Sonnenofen. Das Mindestalter beträgt 16 Jahre (Personalausweis mitbringen). Eine Anmeldung ist nur bis zum 28.10.2024 möglich.

Petra Kleinschmidt

Mi, 14:00 - 16:30 Uhr, 13.11.2024

DLR, Linder Höhe, 51147 Köln

Kursnummer 39002

Besichtigung des Forschungszentrums Jülich

Lernen Sie das Forschungszentrum Jülich an diesem Tag kennen. Nach den Einlassformalitäten findet der Gang zum Hörsaal "Zentralbibliothek" statt. Ein Gästeführer stellt das Forschungszentrum vor. Anschließend kann bei schönem Wetter eine Rundfahrt mit dem Rad stattfinden – Sie sollten Fahrradfahren können – bei Regen erfolgt die Rundfahrt mit den vorhandenen PKWs. Während der Rundfahrt findet ein Zwischenstopp in der Rechnerhalle Jülich Supercomputing Centre statt. Danach ist ein Mittagessen im Seecasino vorgesehen. Ab 13:00 Uhr stellt sich ein Institut vor. Um 14.30 Uhr ist die Rückkehr zum Haupteingang vorgesehen. Der Haupteingang des Forschungszentrums befindet sich auf der Wilhelm-Johnen-Straße. Für Navigationssysteme: Leo-Brandt-Straße, 52428 Jülich

Petra Kleinschmidt

Di, 09:15 - 14:45 Uhr, 22.10.2024

Forschungszentrum Jülich, Wilhelm-Johnen-Straße
16,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 39003

Besichtigung des Wasserkraftwerks Heimbach

Das 1904 erbaute Kraftwerk ging im Jahre 1905 in Betrieb und war seinerzeit mit einer Leistung von 12000 kW das größte Speicherkraftwerk Europas. Über einen 2700 Meter langen Stollen mit einem Gefälle von 110

Metern wird es von der Urftalsperre gespeist. Eine Wassermenge von 16 qm/sek durchströmte die acht Francis-Turbinen, von denen jede einen Generator antrieb. Im Jahre 1974 wurde es nach einer Betriebszeit von 70 Jahren modernisiert. Heute werden aus dem Kraftwerk jährlich 25 Mio kWh in das Verbundnetz des RWE eingespeist. Das von außen eher an einen Sakralbau erinnernde Kraftwerk steht heute unter Denkmalschutz. Die Führung dauert ca. eine Stunde

Petra Kleinschmidt

Mi, 14:00 - 15:30 Uhr, 25.09.2024

Kraftwerk Heimbach, Kleestraße, 52396 Heimbach

Kursnummer 39004

Wilde Kräuterhausapotheke für die Winterzeit

Natürliche und sanfte Medizin aus der Natur kann jeder selbst herstellen. Voraussetzung ist natürlich die richtigen Wildkräuter und Heilpflanzen zu kennen und sicher bestimmen zu können. Wilde heilkräftige Pflanzen finden wir direkt vor unserer Haustür. Sie lernen, wie man Salben und andere nützliche Sachen zur Unterstützung des Körpers in der Erkältungszeit herstellt. Der Kurs vermittelt Basiswissen über einige Wildkräuter und Heilpflanzen und soll Lust auf eigene Experimente machen.

Ulrike Walgenbach

Mi, 18:00 - 21:00 Uhr, 04.12.2024

vhs Eschweiler, Kaiserstr, 4a, Eschweiler

38,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 39005

Seifen selber machen – nachhaltige Weihnachtsgeschenke aus der Seifenküche

Das Seifesieden ist eine uralte Handwerkskunst und ein schönes Hobby. Durch die vielen Variationsmöglichkeiten lassen sich schöne, duftende Seifen herstellen. Aus Ölauszügen mit Pflanzen, Kräutern, Tee oder Milch werden individuelle pflegende Seifen hergestellt, die selber genutzt oder als Präsent verschenkt werden können. Alle Produkte können anschließend mit nach Hause genommen werden.

Ulrike Walgenbach

Mi, 18:00 - 21:00 Uhr, 06.11.2024

vhs Eschweiler, Kaiserstr. 4, 52249 Eschweiler

38,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 39006



Pesto, Kräutersalze und Co. – nachhaltige Weihnachtsgeschenke aus der VHS-Kräuterküche

Selbst Gemachtes zu verschenken ist immer etwas Besonderes, es ist sehr individuell und macht einfach Freude. Die Möglichkeiten Wildblumen, Pflanzen und Kräuter zu verarbeiten sind nahezu unerschöpflich und mit etwas Kreativität lassen sich die schönsten Präsentationen zaubern. Ob zu Weihnachten oder zu Geburtstagen oder einfach mal so – wer einmal damit angefangen hat in der Kräuterküche zu experimentieren, der wird künftig immer ein kleines Mitbringsel parat haben. Lassen Sie sich überraschen!

Martina Ohler

Mo, 18:00 - 21:00 Uhr, 09.12.2024
Baesweiler, Realschule Am Weiher, Straußende 24,
Lehrküche
38,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 39007

Tee aus heimischen Wildkräutern

Ein ganz besonderer Abend erwartet Sie: Die Kräuter-Expertin Ulrike Walgenbach weiht an diesem Abend in altes Kräuterwissen ein und macht auf zahlreiche gehaltvolle Wildkräuter aufmerksam, die in unseren Gärten und am Wegesrand stehen und sich hervorragend als Tee verwenden lassen. Sie erfahren Wissenswertes über die Wirkung einzelner Wildkräuter und erhalten Rezepte von einzelnen Teesorten. Die Teilnehmenden mischen an diesem Abend drei unterschiedliche Teesorten.

Ulrike Walgenbach

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 19.11.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7
24,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 39008

Weiterbildung zur Heil- und Wildpflanzenpädagog*in

Im Basisjahr stehen unsere heimischen Heil- und Wildkräuter im Fokus. Während unserer Wanderungen lernen Sie unsere heimischen Pflanzen und Kräuter kennen. Wir sammeln und verarbeiten sie zu leckeren Gerichten, zu Heilmitteln und Köstlichkeiten. Unsere jeweiligen Präsenzwochenenden finden verteilt auf alle Jahreszeiten statt. Während der beiden Wochenenden im Sommer werden sich die Teilnehmenden den essbaren Wildpflanzen und den Heil- und Gewürzkräutern widmen. Weiter geht es im Oktober mit Wurzeln, Früchten und Samen, die uns die Natur zur Verfügung stellt. Im November befassen Sie sich mit getrockneten Kräutern, die sich zum Räuchern und Mischen verschiedener Tees eignen. Dann geht es im April mit den Frühjahrskräutern weiter. Sie werden einiges über die

Erlebnispädagogik erlernen und viele Produkte für die Kosmetik, zum Heilen und Genießen herstellen. Während der Ausbildung schreiben die Teilnehmenden fünf Monografien (Steckbrief), halten einen Workshop und fertigen von insgesamt 15 Pflanzen ein Herbarium (Album) an. Ein laufender Einstieg ist jederzeit möglich.

Ulrike Walgenbach

Sa/So, 10:00 - 16:00 Uhr, 20.04.-01.06.2025
Glimbacher Str. 8, 52441 Linnich-Körrenzig
5 Wochenenden, 1000,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 39009

Wildkräuter am Carl-Alexander-Park (CAP) – Die Wunderwelt der Wildpflanzen kennenlernen

Unkraut gibt es nicht! Alles was die Natur uns an grünen Pflanzen schenkt, ist ein Wildkräuterschatz, den es zu heben gilt. Was unsere Vorfahren noch wussten ist heute in Vergessenheit geraten: Löwenzahn, Giersch & Co. waren einmal in aller Munde und dienten der Ernährung. Ganz nebenbei versorgte man sich dadurch mit gesunden Vitaminen, Mineral- und Bitterstoffen. Auf der Wildkräuterwanderung mit der Kräuter-Pädagogin Martina Ohler lernen Sie die heimischen Wildkräuter kennen und erhalten Hinweise auf deren Verwendung.

Martina Ohler

Sa, 10:30 - 12:30 Uhr, 12.10.2024
Am Roten Haus am CAP
14,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 39010

Informationsabend: mit Photovoltaik und Steckersolar Sonnenstrom nutzen

in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Alsdorf

In diesem Seminar informiert der Energieberater der Verbraucherzentrale NRW darüber, was wirtschaftlich und technisch nötig ist, um die selbsterzeugte Sonnenenergie ins Hausnetz einzuspeisen. Die Teilnehmenden erhalten Informationen zur Installation und Inbetriebnahme von Photovoltaikanlagen auf dem Dach und Stecker-Solargeräten auf Balkon und Terrasse. Sie erfahren, worauf bei Handwerkerangeboten und Preisen zu achten ist und bekommen Tipps zur Überwindung von Hürden bei der Umsetzung.

Joschka Pelzer

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 05.11.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7
Kursnummer 39011



Vortrag: Energiebewusst wohnen – Heizen mit Wärmepumpen

in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Alsdorf

Welche Vorteile die Wärmepumpe gegenüber herkömmlichen Heizungstechnologien hat, erfahren die Teilnehmenden in diesem Seminar. Der Energieberater der Verbraucherzentrale NRW gibt den Teilnehmenden die wichtigsten Informationen zu Installation und Inbetriebnahme der Wärmepumpe an die Hand. Zudem informiert er darüber, wie die Wärmepumpe auch in Bestandsgebäuden zum Einsatz kommen kann. Außerdem gibt es Wissenswertes zu Kosten und Förderprogrammen.

Joschka Pelzer

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 26.11.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5

Kursnummer 39012

Unabhängig vom Stromnetz sein – Selbstbau einer solarbetriebenen Stromversorgung

Ausgangspunkt des Seminars ist die autarke, mit Hilfe von Sonnenenergie sichergestellte Energieversorgung von "Funkbuden" (Shack) der Funkamateure. Mit der gleichen Technik wird auch die Beleuchtung und das elektrisch betriebene Tor einer Garage (oder die Hütte im Wald bzw. Garten usw.), die keinen Anschluss an das Versorgungsnetz hat, sichergestellt. Man spricht in diesem Zusammenhang vom "Inselbetrieb". Im Seminar wird gezeigt, wie man eine solche Anlage technisch konkret plant, berechnet und praktisch aufbaut und wartet. In erster Linie sind Maker und Funkamateure angesprochen. Aber jeder Interessent ist ebenfalls willkommen. Teilnehmende sollten Neugier sowie Spaß an Technik mitbringen und keine Angst vor einfachen mathematischen Formeln haben.

Franz-Peter Zantis

Fr, 10:00 - 17:15 Uhr, 04.10.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6

44,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 39013

Vortrag: „Heizungsgesetz“ – Was muss bei einer neuen Heizung beachtet werden?

in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Alsdorf

Was steht wirklich in dem Gesetz, das die Vorgaben für Heizungen und den Wärmedämmstandard von Gebäuden macht? Und welche Konsequenzen hat das für Gebäudebesitzer und -bewohner? Der Energieberater der Verbraucherzentrale NRW, erklärt die relevanten Inhalte des Gebäudeenergiegesetzes und wie man damit in der Praxis umgehen sollte.

Joschka Pelzer

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 29.10.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

Kursnummer 39014

Gartenbesichtigung bei Garten Gröne – ein Erlebnis für jeden Gartenliebhaber

Der private Garten des Garten-/ Landschaftsbauunternehmens Gröne liegt auf lehmigem Sand in Nettetal, Kreis Viersen am milden, linken Niederrhein. Er ist das Ergebnis seiner Leidenschaft zu Stauden. Auf 2000 m² entfaltet sich ein Querschnitt durch das Standard- und Spezialsortiment der Baumschulen und Staudengärtnereien. Das Spektrum reicht vom sonnigen Trockengarten über klassische Staudenrabatten bis zu Pflanzungen im Schatten hoher Bäume. Alte Exemplare von Eiche, Esche, Birke und Ahorn geben dem Garten einen parkartigen Charakter. Die West- und Hauptwindseite des Grundstücks ist mit einer Laubgehölzhecke aus Feldahorn, Weißdorn, Hain- und Rotbuche bepflanzt. Hermann Gröne ist gelernter Baumschulist, Gartenbuchautor und Gartenfotograf sowie Referent zum Themenbereich Stauden und Gartengestaltung.

Hermann Gröne

Fr, 14:00 - 15:30 Uhr, 13.09.2024

Busch 7, 41334 Nettetal

10,00 €

Kursnummer 39015

Geführter Rundgang über den neuen Insektenlehrpfad Herzogenrath-Merkstein

in Kooperation mit A 61 – Amt für Stadtentwicklung, Bauordnung und Klimaschutz der Stadt Herzogenrath

Im September 2023 wurde der neue Insektenlehrpfad auf dem Gelände der Grube Adolf eröffnet. Entlang des Rundwegs begegnen den Besucherinnen und Besuchern informative Tafeln zum Thema Insekten. Die Umweltbildung steht ganz im Fokus des Konzepts und wird verknüpft mit anschaulichen Praxisbeispielen. Diese zeigen, wie Insekten geschützt und gefördert werden können. Der informative Rundweg hat eine Länge von 2 Kilometern und ist für Menschen mit körperlichen Einschränkungen nicht geeignet. Begleitet wird der Rundgang von einer Biologin, die für Fachfragen zur Verfügung steht. Gerne können auch Familien mit Kindern (ab 8 Jahren) teilnehmen. Der Lehrpfad wurde auf politischer Initiative von der Verwaltung gemeinsam mit dem Arbeitskreis für Artenschutz, Forst- und Landwirtschaft angelegt. Die Umsetzung erfolgte u. a. mit freundlicher Unterstützung des Lions Club Baesweiler/Herzogenrath e.V.



Uta Splettstößer, Petra Kleinschmidt

Fr, 10:00 - 12:15 Uhr, 18.10.2024

Herzogenrath, Floeßerstraße, Ecke Hans-Landrock-Straße, 52134 Herzogenrath

Kursnummer 39016

Hot oder Schrott? Von Windows 10 auf Linux umsteigen oder neu kaufen?

Der Support für Windows 10 wird im Oktober 2025 eingestellt. Laut der einschlägigen Fachliteratur könnten bis zu 240 Millionen PC's auf dem Schrott landen. Viele Nutzer*innen, die den PC lediglich für einfache Standardanwendungen benötigen, fragen sich, ob sie dann ein neues Gerät benötigen. Die Antwort heißt: Nein! Linux macht es möglich. Ältere PC's lassen sich in der Regel problemlos weiternutzen. Helfen Sie, die Müllberge zu verringern. Der Referent informiert Sie an diesem Abend, wie Sie die Umstellung vorbereiten, welche Software gut funktioniert und welche Probleme ggf. auftauchen können. Bei ausreichend Interessierten kann ein Linux-Umsteigerkurs angeboten werden.

Eduard Schultz

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 12.12.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7
14,00 €

Kursnummer 39017

Fahrrad- und Wander-Apps (Komoot u. a.)

Fahrrad- und Wandertouren lassen sich über Smartphone-Anwendungen leicht finden und sogar selbst gestalten. Mit den richtigen Tipps und Apps (u. a. mit Komoot) geht das sicher und schnell. Im Kurs wird die App "Komoot" anhand eines Android-Smartphones demonstriert und erklärt, das Wissen ist weitgehend auf iPhones übertragbar. Voraussetzung: Grundkenntnisse im Umgang mit einem Smartphone sowie das Mitbringen eines eigenen Smartphones.

Christel Heinen

Mi, 18:00 - 21:00 Uhr, 18.09.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11
24,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 39018

**Lesung:
Die Rassistin
Seite 5**

FACHBERATUNG

Gamilla El-Jammal, Tel.: 02404 90 63-23

E-Mail: gamilla.el-jammal@vhs-nordkreis-aachen.de

Eltern-Kind-Bildung

Interessierte für die Kooperationsangebote mit den Familienzentren melden sich bitte unter der jeweils angegebenen Telefonnummer direkt im Familienzentrum an. Diese Veranstaltungen sind in der Regel gebührenfrei.

Elterngespräche

Ansprechen von Kindern durch Fremde

Immer wieder kommt es zu Situationen im Leben unsrer Kinder - wo sie von Fremden – unbekanntem Menschen – angesprochen werden. Für viele Eltern ist es schwierig ihren Kindern "hysteriefrei" zu erklären, wie sie sich in solchen Situationen zu verhalten haben. Nicole Lennartz, Kriminalhauptkommissarin, der Polizei Aachen (Kriminalkommissariat Kriminalprävention/ Opferschutz) gibt Handlungshilfen an die Hand, welche die Eltern Zuhause an ihre Kinder panikfrei weitergeben können. Darüber hinaus werden Ihnen Hilfen wie auch Anregungen für eine kindgerechte Kriminalprävention vermittelt.

Nicole Lennartz, Kriminalhauptkommissarin

Do, 19:30 - 21:00 Uhr, 07.11.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6

Kursnummer 50000

Wie schütze ich (m)ein Kind vor sexuellem Missbrauch

Jeder einzelne Fall von sexuellem Missbrauch von Kindern macht betroffen, verursacht Angst, erschüttert und erzeugt Hilflosigkeit wie auch Verunsicherung. Die Polizei möchte dazu beitragen, dass Sie bei dieser Thematik nicht in Wut, Zorn und Ratlosigkeit verharren, sondern vielmehr etwas zum Schutz Ihrer Kinder beitragen können. Die Informationsveranstaltung dient der sachgerechten Aufklärung und geben Informationen über die Hintergründe des sexuellen Missbrauchs. Darüber hinaus werden Ihnen Hilfen für eine kindgerechte Kriminalprävention vermittelt.

Nicole Lennartz, Kriminalhauptkommissarin

Di, 19:30 - 21:00 Uhr, 19.11.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3

Kursnummer 50001



Sexuelle Übergriffe im Internet – wie kann ich (m)ein Kind schützen

Das Internet ist nicht ohne Gefahren, dennoch gehört es zum Leben der Kinder immer mehr dazu. Daher müssen die Kinder sowie auch Ihre Eltern, Lehrer*innen und Erzieher*innen lernen, gemeinsam damit verantwortungsbewusst und kompetent umzugehen. Der Vortrag dient der sachgerechten Aufklärung und gibt Information über die Hintergründe des sexuellen Missbrauchs im Internet. Darüber hinaus werden Hilfen wie auch Anregungen für eine altersgerechte Prävention vermittelt.

Nicole Lennartz, Kriminalhauptkommissarin

Di, 19:30 - 21:00 Uhr, 03.12.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3

Kursnummer 50002

Kleine Seelen im Lot

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Petrus

Trotzig, schüchtern, aggressiv? Wenn Kinder psychisch aus der Balance geraten, können unterschiedliche Methoden helfen.

Welche das sind, und wie man sie einsetzt, werden Sie in diesem Vortrag erfahren.

Hedi Kirschner

Do, 19:30 - 21:00 Uhr, 05.09.2024

Baesweiler, Familienzentrum St. Petrus, Breitestr. 72

Familienzentrum Tel.:02401 7851

Kursnummer 50003

Aktive Elternschaft auf Augenhöhe – ist Gleichberechtigung in der Familie möglich?

in Kooperation mit dem Verbundfamilienzentrum Blumenrath

Elternschaft und Erziehung auf Augenhöhe ist ein Ansatz, der darauf zielt, Eltern und Kinder als gleichwertige Partner in der Erziehung zu betrachten und ihre Beziehung auf gegenseitigem Respekt, Empathie und Kommunikation aufzubauen. All das ist möglich! In dieser Abendveranstaltung zeigt Ihnen Maike Nadar welche Handlungsmöglichkeiten es gibt, damit Sie die Balance in der Erziehung als auch in der Partnerschaft finden.

Maike Nadar

Mo, 19:00 - 20:30 Uhr, 23.09.2024

Alsdorf, Verbundfamilienzentrum und KiTa

"Blumenrath", Pestalozzistr. 54

Familienzentrum Tel.:02404 62960

Kursnummer 50004

ADHS oder einfach nur lebendig – wo ist der Unterschied?

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (kurz: ADHS) ist immer wieder Thema in den Medien und auch unter Eltern und in Kinderbetreuungseinrichtungen wird oft diskutiert. Wie aber erkennt man die Symptome und wo ist die Grenze zwischen einem bewegungsfreudigen, hibbeligen Kind und einem Kind, das eventuell betroffen ist? Wann sollte ich aufmerksam werden und wann ist eine Untersuchung durch einen Arzt sinnvoll? An wen kann ich mich wenden? Der Vortrag gibt eine erste Grundorientierung zum Thema und die Möglichkeit, Fragen und häufige Missverständnisse zu klären.

in Kooperation mit dem Verbundfamilienzentrum Blumenrath

Dr. Martin-Peter Floehr

Do, 19:00 - 20:30 Uhr, 14.11.2024

Alsdorf, Verbundfamilienzentrum und KiTa

"Blumenrath", Pestalozzistr. 54

Familienzentrum Tel.:02404 62960

Kursnummer 50005

in Kooperation mit dem Familienzentrum Weltentdecker

Dr. Martin-Peter Floehr

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 01.10.2024

Baesweiler, Familienzentrum Weltentdecker, Ringstr. 72

Familienzentrum Tel.:0241 51985180

Kursnummer 50006

in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Engelhaus

Dr. Martin-Peter Floehr

Di, 10:00 - 11:30 Uhr, 19.11.2024

Baesweiler, Ev. Familienzentrum, Hans-Böckler-Str. 1a

Familienzentrum Tel.:02401 51888

Kursnummer 50007

All meine Gefühle gehören zu mir

Kinder in ihrer Gefühlswelt fördern

in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Biberburg

Kinder müssen die große Vielfalt an Gefühlserfahrungen erst erlernen. Manche kindliche Emotion, die ihren Weg kraftvoll nach außen sucht, ist für Erwachsene schwer auszuhalten und immer wieder haben sie den Impuls ihre Kinder davor schützen zu wollen. Die Kursleitung unterstützt die Eltern, ihre Kinder in ihrer Gefühlswelt ernst zu nehmen und sie konstruktiv zu begleiten, damit sie sich zu eigenständigen, selbstbewussten kleinen Menschen entwickeln können.

Andrea Bruders

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 28.08.2024

Alsdorf, Städt. integratives Familienzentrum Biberburg,



Schillerstr. 58/60
 Familienzentrum Tel.:02404 969668
Kursnummer 50008

Weihnachtliche Vorstellung der neuen Bilderbücher in Kooperation mit der Stadtbücherei Alsdorf

Lesen ist die Grundlage des Lernens und eröffnet das Tor zur Welt. Deshalb ist es wichtig, Kindern früh Freude an Büchern zu vermitteln. Dies gelingt, wenn Sie gemeinsam mit Ihrem Kind phantasievolle, wunderschön illustrierte Bilderbücher lesen bzw. ihnen vorlesen. Sie sind Seelennahrung für kleine wie große Menschen, regen die Phantasie an und transportieren – fast unbemerkt – Wissen.

Die Leiterin der Alsdorfer Stadtbücherei Heike Krämer stellt Ihnen ihre neuen Lieblingsbilderbücher vor. Sollten Sie ein Weihnachtsgeschenk für Ihr Kind suchen, erhalten Sie hier die passenden Tipps.

Heike Krämer

Do, 18:00 - 19:00 Uhr, 28.11.2024
 Alsdorf, Stadtbücherei/Stadthalle, Denkmalplatz
Kursnummer 50009

Unfälle und Unfallprophylaxe im Kindesalter

Wie kommt es zu Kinderunfällen und was können wir an Vorsichtsmaßnahmen ergreifen? Nach allgemeinen Hinweisen wird auf spezifische Unfallgefährdungen hingewiesen werden, die häufigsten Ursachen und ihre Verhütungsmöglichkeiten besprochen.

in Kooperation mit dem Familienzentrum Mittendrin

Dr. Martin-Peter Floehr

Mo, 19:00 - 20:30 Uhr, 07.10.2024
 Alsdorf, AWO KiSA gUG Familienzentrum Mittendrin,
 Hans-Böckler-Str. 1a
 Familienzentrum Tel.:02404 9569600
Kursnummer 50010

in Kooperation mit dem Familienzentrum Abenteuerland

Dr. Martin-Peter Floehr

Do, 19:00 - 20:30 Uhr, 29.08.2024
 Herzogenrath, AWO-KiSA gUG, Kita und Familienzentrum Abenteuerland, Forensberger Str. 43
 Familienzentrum Tel.:02407 4522
Kursnummer 50011

"Hallo Schulanfang" – Der Übergang vom Kindergarten in die Schule in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark

"Jetzt bin ich groß! Bald kann ich lesen und schreiben!" Während Kinder dem Schulstart meist positiv begegnen, machen sich Eltern in der Regel Sorgen und

fragen sich: "Ist mein Kind gut auf die Schule vorbereitet?" Was wird in der Schule von Kindern erwartet? Welche Fähigkeiten braucht das Kind, um in der Schule zu bestehen? Wie unterstützt die Arbeit in Kindertageseinrichtungen? Durch welche Methoden, Spiele und Übungen können Eltern die Kinder unterstützen? Mit diesen und anderen Fragen werden wir uns in diesem Kurs intensiv beschäftigen und viele alltags-taugliche Tipps und Anregungen, wie die Kinder sich gestärkt dem "Ernst des Lebens" stellen können, erarbeiten.

Simone Wehr

Do, 19:00 - 20:30 Uhr, 23.01.2025
 Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2
 Familienzentrum Tel.:02404 558335
Kursnummer 50012

„Mobbing im Kindergarten?“ Achtsame Eltern! Starke Kinder!

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Sebastian

Kleinere Streitereien und Auseinandersetzungen im Kindesalter gehören zum Erwachsenwerden dazu. Eine gesunde Streitkultur ist wichtig für die soziale Entwicklung der Kinder. Sie lernen in der Interaktion mit Gleichaltrigen, ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen zu kommunizieren. Demnach ist nicht jeder Konflikt im Kindergarten mit dem Begriff Mobbing zu definieren. Jedoch Mobbing ist ein Phänomen, was bereits in der frühen Kindheit seine Wurzeln bildet. Hier sind achtsame Eltern gefragt. In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem Thema „Mobbing im Kindergarten.“ Unter anderem werden wir uns mit den Fragen: „Wann sprechen wir von Mobbing? Wie verhalte ich mich richtig und wie schütze ich mein Kind?“

Yvonne Criens

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 09.10.2024
 Würselen, Familienzentrum St. Sebastian, Lehnstr. 2a
 Familienzentrum Tel.:02405 14488
Kursnummer 50013

Ich "erziehe" bedürfnisorientiert – Auf dass du Flügel und Wurzeln bekommst

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Petrus

Bedürfnisorientierte Erziehung ist eine pädagogische Herangehensweise, die sich darauf konzentriert, die Bedürfnisse und Gefühle des Kindes in den Mittelpunkt zu stellen. Jedes Kind hat unterschiedliche Bedürfnisse, diese sollten ernst genommen und mit dem Kind kommuniziert werden. Diese Form der Erziehung berücksichtigt die emotionalen, physischen, sozialen sowie die kognitiven Bedürfnisse des Kindes. Maïke Nadar zeigt Ihnen anhand von verschiedenen Impulsen und Übungen wie Sie diese im Alltag umsetzen können.



Maïke Nadar

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 13.01.2025
Baesweiler, Familienzentrum St. Petrus, Breitestr. 72
Familienzentrum Tel.:02401 7851
Kursnummer 50014

Exkursionen Eltern-Kind

Besichtigung der Sternwarte in Aachen

Die Aachener Sternwarte bietet eine Führung für Familien mit Schulkindern an, die etwas über den Weltraum erfahren möchten. Bei klarem Himmel können Sie Planeten, Sterne und Nebel mit dem großen Teleskop beobachten. Bei schlechter Sicht findet ein Alternativprogramm statt. Sie hören einen interessanten Vortrag zum Thema Astronomie und besichtigen die Kuppel.

Anmeldung erforderlich bis zum 09.10.2024
Fr, 20:00 - 21:30 Uhr, 25.10.2024
Sternwarte Aachen, Am Hangeweier 23
6,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 51000

Herbstwaldexkursion

für Kinder ab 3 Jahren

Im bunten Herbstwald gibt es viel zu entdecken. Alle bereiten sich auf den Winter vor. Wo verbringen Schnurfüßler, Marienkäfer und Saftkugler die kalte Jahreszeit? Schlafen die Spinnen schon oder können wir sie noch entdecken? Wie viele verschiedenfarbige Blätter werden wir finden?
Bitte an festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und Picknick denken.

in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Biberburg

Uta Splettstößer

Do, 15:00 - 17:15 Uhr, 21.11.2024
Treffpunkt: Alsdorf-Kellersberg, Parkplatz Friedhof
Familienzentrum Tel.:02404 969668

Kursnummer 51001

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Petrus

Uta Splettstößer

Di, 15:00 - 17:15 Uhr, 08.10.2024
Treffpunkt: Baesweiler, Carl-Alexander-Park, Rotes Haus
Familienzentrum Tel.:02401 7851

Kursnummer 51002

in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein

Uta Splettstößer

Fr, 14:00 - 16:15 Uhr, 25.10.2024
Treffpunkt: Baesweiler, Carl-Alexander-Park, Rotes Haus
Familienzentrum Tel.:0241 51985171

Kursnummer 51003

Die Spinne – Künstlerin am seidenen Faden für Kinder ab 5 Jahren

Leider findet die Mehrzahl der Menschen Spinnen fies, und die meisten Spinnen können froh sein, wenn sie nach einem Kontakt mit Menschen am Leben bleiben. Doch wenn wir uns bei dieser Exkursion einmal trauen, ihnen in die Augen zu schauen, merken wir, dass sie nicht sehr furchteinflößend sind und es eine Menge interessanter Dinge über sie zu erzählen gibt. Bitte an ein Picknick und eine Sitzunterlage denken.

in Kooperation mit dem Verbundfamilienzentrum Blumenrath

Uta Splettstößer

Fr, 15:00 - 17:15 Uhr, 18.10.2024
Treffpunkt: Alsdorf-Kellersberg, Parkplatz Friedhof
Familienzentrum Tel.:

Kursnummer 51004

in Kooperation mit dem Familienzentrum Biberburg

Uta Splettstößer

Di, 15:00 - 17:15 Uhr, 29.10.2024
Treffpunkt: Alsdorf-Kellersberg, Parkplatz Friedhof
Familienzentrum Tel.:02404 969668

Kursnummer 51005

in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Engelhaus

Uta Splettstößer

Di, 9:30 - 11:45 Uhr, 17.09.2024
Treffpunkt: Baesweiler, Carl-Alexander-Park, Rotes Haus
Familienzentrum Tel.:02401 51888

Kursnummer 51006

Besuch bei einer Schäferin!

in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein

Was fressen Schafe? Wie alt werden Schafe? Wie oft werden Schafe geschoren und was passiert mit der Wolle? Diesen und vielen weiteren Fragen gehen die Kinder auf den Grund.

Neben der Versorgung der Tiere lernen Kinder gemeinschaftlich tägliche Arbeiten eines Schäfers kennen und führen sie auch aus. Die Kinder lernen die jeweilige Jahreszeit auf der beweideten Streuobstwiese und ihre biologische Vielfalt kennen. Im direkten Kontakt mit den Tieren finden die Kinder zur Ruhe. Denn nur mit Ruhe kann man sich den Tieren nähern. An der frischen Luft, bei Wind und Wetter, erfahren die Kinder durch spielerisches Lernen, welche Verantwortung Landwirte tragen und wie eine Nutztierhaltung im kleinen Rahmen funktioniert.

Yasmin Groß-Stellmach

Fr, 9:30 - 11:45 Uhr, 13.09.2024
Alsdorf-Hoengen, Streuwiese wird bekannt gegeben
Familienzentrum Tel.:0241 51985171

Kursnummer 51007



Leckere Geschenke für Amsel und Meise

für Eltern und Kinder ab 4 Jahre

in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein

Wir sammeln und bereiten Winterfutter für unsere daheimgebliebenen gefiederten Freunde. In der Natur suchen wir Früchte und Samen, die wir anschließend mit handelsüblichem Vogelfutter und Fett zu leckeren Vogelgeschenken verarbeiten. Fruchtketten, Fettfuttersterne und Stängelmobiles locken die Vögel ans Haus oder in den Garten und ermöglichen uns so interessante Beobachtungen.

Uta Splettstößer

Fr, 14:00 - 17:45 Uhr, 29.11.2024

Treffpunkt: Baesweiler, Carl-Alexander-Park, Rotes Haus
Familienzentrum Tel.:0241 51985171

Kursnummer 51008

Eltern-Kind-Kurse

Miniclub für Eltern mit Kindern (12 Monate - 3 Jahre)

Die Kinder beginnen, sich von den Eltern in kleinen Schritten zu lösen und freuen sich auf ihre Miniclubfreunde. Gezielte Spiel- und Bastelangebote bereiten die Kinder auf den Kindergarten vor. Selbständigkeit, Rücksicht nehmen, Konflikte durchstehen und lösen: Das alles will geübt und gelernt sein. Hier sind die Eltern als fördernde, liebevolle, konsequente Begleitende gefragt, die sich ihrerseits von der Kursleiterin Unterstützung holen können. Sie erhalten Anregungen, Informationen, Entscheidungshilfen, um diesen Weg gehen zu können.

in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Florianstraße

Stephanie Schischke

Di, 14:15 - 15:45 Uhr, 27.08. - 10.12.2024

Alsdorf, Städt. Familienzentrum Florianstraße,
Florianstr. 38
13 Termine

Familienzentrum Tel.:02404 21333

Kursnummer 52000

in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark

Stephanie Schischke

Mi, 16:30 - 18:00 Uhr, 28.08. - 11.12.2024

Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2
12 Termine

Familienzentrum Tel.:02404 558335

Kursnummer 52001

in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein

Martina Czervan-Quintana

Mi, 09:30 - 11:00 Uhr, 28.08. - 11.12.2024

Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4
11 Termine

Familienzentrum Tel.:0241 51985171

Kursnummer 52002

Eltern-Kind-Yoga

Mit der Einschulung beginnt ein neuer Lebensabschnitt, sowohl für Eltern als auch für Kinder. Für die Eltern bedeutet dieser neue Abschnitt loslassen, Raum gewähren und Veränderung annehmen. Die Kinder machen ihre ersten Schritte Richtung Selbstständigkeit und übernehmen stetig mehr Selbstverantwortung. Der Yogakurs bietet Eltern mit Kindern zwischen 6 - 10 Jahren den Raum diesen Wechsel zu betrachten, zu spüren und neue Perspektiven dazu zu entwickeln. Er schenkt Ruhe in einer Zeit, wo eine Menge Veränderungen auf sie einprasseln: Nur mit einem starken Fundament können sie hoch hinauswachsen!

in Kooperation mit dem Verbundfamilienzentrum Blumenrath

Angela Antoniesen

Fr, 15:00 - 16:30 Uhr, 29.11.2024

Alsdorf, Verbundfamilienzentrum und KiTa
"Blumenrath", Pestalozzistr. 54

Familienzentrum Tel.:02404 62960

Kursnummer 52003

in Kooperation mit dem Kath. Familienzentrum St. Willibrord

Angela Antoniesen

Fr, 15:30 - 17:00 Uhr, 11.10.2024

Herzogenrath-Merkstein, Pfarrheim St. Willibrord,
großer Saal, Willibrordstr. 9

Familienzentrum Tel.:02406 61313

Kursnummer 52004

Tanzreise – Interkulturelle Öffnung durch Musik und Tanz

Tanzen verbindet – Tanzen kennt keine Grenzen

Das Schöne am Tanzen ist, dass man keinerlei Sprache oder Voraussetzungen benötigt. Jeder kann tanzen und die Seele baumeln lassen! Mit dieser Tanzreise können Kinder mit ihren Eltern oder Großeltern Tänze aus den verschiedensten Ländern (Deutschland, Italien, Polen, Ukraine, Bulgarien, Ungarn, Tschechien) kennenlernen. Mit dem lebhaften italienischen Volkstanz Tarantella erleben Sie z. B. das feurige und lebensfrohe Temperament der Italiener*innen. Volkstänze vermitteln ein Gefühl von Gemeinschaft und Verbundenheit. Ob im Kreis oder in Reihen hintereinander getanzt, jeder Tanz ist einzigartig. Sie sind herzlich zum Mittanzen eingeladen.



in Kooperation mit dem Städt. Verbundfamilienzentrum
Straßburger Straße

Paula Knisch

Sa, 10:00 - 11:30 Uhr, 07.12.2024

Alsdorf, Städt. Verbundfamilienzentrum, Straßburger
Straße 86

Familienzentrum Tel.:02404 66000

Kursnummer 52005

in Kooperation mit dem Familienzentrum Abenteuerland

Sa, 10:00 - 11:30 Uhr, 28.09.2024

Herzogenrath, AWO-KiSA gUG, Kita und
Familienzentrum Abenteuerland, Forensberger Str. 43
Familienzentrum Tel.:02407 4522

Kursnummer 52006

**Spiel- und Bewegungsangebote für die Kleinsten
(9 - 18 Monate)**

Angeleitete Spiel- und Bewegungsangebote fördern die Entwicklung der Sprache und der Grob- und Feinmotorik von Kindern. Hierbei kommen Elemente der Psychomotorik zum Einsatz. Das Körpergefühl und die Wahrnehmung der Kinder werden gestärkt. Dabei entscheiden die Kinder selbst, in welchem Tempo sie ihre Erfahrungen machen. Sie als Bezugsperson (z. B. Mutter, Vater, Oma, Tante...) unterstützen liebevoll. Wiederkehrende Rituale im Ablauf des Kurses geben dem Kind Sicherheit. Erste Kontaktaufnahmen unter den Kindern und deren Bezugsperson entstehen.

in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Engelhaus

Stephanie Schischke

Fr, 10:15 - 11:45 Uhr, 30.08. - 29.11.2024

Baesweiler, Ev. Familienzentrum, Hans-Böckler-Str. 1a
10 Termine, Familienzentrum Tel.:02401 51888

Kursnummer 52007

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Petrus

Stephanie Schischke

Fr, 13:00 - 14:30 Uhr, 30.08. - 06.12.2024

Baesweiler, Familienzentrum St. Petrus, Breitestr. 72
11 Termine, Familienzentrum Tel.:02401 7851

Kursnummer 52008

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Thekla

Stephanie Schischke

Do, 9:00 - 10:30 Uhr, 29.08. - 05.12.2024

Herzogenrath, Familienzentrum St. Thekla, Theklastr. 19
11 Termine

Familienzentrum Tel.:02406 986414

Kursnummer 52009

Vater-Kind-Kochkurs – gemeinsam sind wir stark

In dem Vater-Kind-Kochkurs wird die Vater-Kind-Beziehung gestärkt. Die Kinder sollen neue Fähigkeiten in der Küche erlernen und gemeinsam mit ihren Vätern umsetzen.

in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum F

Monika Fahlbusch

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 16.11.2024

Alsdorf, Städt. Familienzentrum Florianstraße,
Florianstr. 38

Familienzentrum Tel.:02404 21333

Kursnummer 52010

in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Herzogenrath

Jana Kämmer

Sa, 11:00 - 14:00 Uhr, 16.11.2024

Herzogenrath, Ev. Familienzentrum, Magerauer Str. 72
Familienzentrum Tel.:02406 61461

Kursnummer 52011

Eltern-Kind-Kochkurs

in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein

In dem Eltern-Kind-Kochkurs wird die Eltern-Kind-Beziehung gestärkt. Die Kinder sollen neue Fähigkeiten in der Küche erlernen und gemeinsam mit ihren Eltern umsetzen.

Monika Fahlbusch

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 19.10.2024

Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4
Familienzentrum Tel.:0241 51985171

Kursnummer 52012

Großeltern-Kind-Filzen

Was ist Wolle und woher kommt sie? Nachdem die Kinder ihr Wissen über Wolle und Schafe ausgetauscht haben, gibt es wortwörtlich eine Schnupper- und Führunde. Es werden unterschiedliche Schurwollsorten aufgebaut, ein Teil ist ungewaschen und riecht nach Schaf. Wolle in den unterschiedlichsten Verarbeitungsschritten wird gezeigt und befühlt. Kinder und ihre Großeltern können Kugeln, Ketten, Haarbänder, Blumen, Schlüsselanhänger, Dekorationsobjekte und vieles mehr basteln und Erfolgserlebnisse teilen.

in Kooperation mit dem Verbundfamilienzentrum Blumenrath

Yasmin Groß-Stellmach

Mo, 14:30 - 16:45 Uhr, 13.01.2025

Alsdorf, Verbundfamilienzentrum und KiTa
"Blumenrath", Pestalozzistr. 54

Familienzentrum Tel.:02404 62960

Kursnummer 52013



in Kooperation mit dem Familienzentrum Mittendrin

Yasmin Groß-Stellmach

Do, 14:00 - 16:15 Uhr, 23.01.2025
 Alsdorf, AWO KiSA gUG Familienzentrum Mittendrin,
 Hans-Böckler-Str. 1a
 Familienzentrum Tel.:02404 9569600

Kursnummer 52014

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Sebastian

Yasmin Groß-Stellmach

Sa, 10:00 - 12:15 Uhr, 09.11.2024
 Würselen, Familienzentrum St. Sebastian, Lehnstr. 2a
 Familienzentrum Tel.:02405 14488

Kursnummer 52015

in Kooperation mit dem Städt. Verbundfamilienzentrum
 Straßburger Straße

Yasmin Groß-Stellmach

Do, 14:00 - 16:15 Uhr, 12.12.2024
 Alsdorf, Städt. Verbundfamilienzentrum, Straßburger
 Straße 86
 Familienzentrum Tel.:02404 66000

Kursnummer 52016

Ziel der Schwimmkurse ist die Seepferdchenreife.
 Die Prüfung ist nicht Bestandteil der Kurse und muss
 bei Eignung extern abgelegt werden. Die Dozent*innen
 informieren Sie über Ihre Möglichkeiten.

Schwimmen für Anfänger*innen

Mindestalter 4 Jahre

Alle Kinder mögen das Wasser, wenn sie keine Angst mehr davor haben. Hier lernen Kinder mit Unterstützung ihrer Eltern schwimmen, so dass sie ein optimales Gefühl von Sicherheit in einem ihnen noch fremden Element haben. Ohne Druck und mit viel Freude werden die Kinder mit dem Wasser vertraut gemacht und bekommen Schwimmtechniken altersgemäß vermittelt. Vom Gleiten zum Tauchen lernen die Kinder systematisch das freie Schwimmen. Dieser Kurs richtet sich an Eltern mit ihren mindestens vierjährigen Kindern. Die Kursgebühr bezieht sich jeweils auf einen Erwachsenen mit Kind. Jedes weitere Erwachsenen-Kind-Paar zahlt die ermäßigte Gebühr von 50 %. Nur angemeldete Kinder dürfen anwesend sein.

Walburga Schürz

Fr, 15:00 - 16:00 Uhr, 30.08. - 17.01.2025
 Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21,
 Lehrschwimmbecken
 14 Termine, 55,00 €

Kursnummer 53000

Ute Dohms

Fr, 14:30 - 15:30 Uhr, 30.08. - 17.01.2025
 Herzogenrath, Grundschule, D.-Bonhoeffer-Str. 30,
 Lehrschwimmbecken
 15 Termine, 58,00 €

Kursnummer 53001

Schwimmen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Mindestalter 4 Jahre

Alle Kinder mögen das Wasser, wenn sie keine Angst mehr davor haben. Hier lernen Kinder mit Unterstützung ihrer Eltern schwimmen, so dass sie ein optimales Gefühl von Sicherheit in einem ihnen noch fremden Element haben. Ohne Druck und mit viel Freude werden die Kinder mit dem Wasser vertraut gemacht und bekommen Schwimmtechniken altersgemäß vermittelt. Vom Gleiten zum Tauchen lernen die Kinder systematisch das freie Schwimmen. Dieser Kurs richtet sich an Eltern mit ihren mindestens vierjährigen Kindern. Die Kursgebühr bezieht sich jeweils auf einen Erwachsenen mit Kind. Jedes weitere Erwachsenen-Kind-Paar zahlt die ermäßigte Gebühr von 50%. Nur angemeldete Kinder dürfen anwesend sein.

Ute Dohms

Fr, 15:30 - 16:30 Uhr, 30.08. - 17.01.2025
 Herzogenrath, Grundschule, D.-Bonhoeffer-Str. 30,
 Lehrschwimmbecken
 15 Termine, 58,00 €

Kursnummer 53002

Kinderkurse

GrundschulKinder lernen schwimmen

Mindestalter 5 Jahre

Schwimmen zu können ist überlebenswichtig und eine wunderbare Freizeitgestaltung. Alle GrundschulKinder, die noch nicht schwimmen können, sind herzlich eingeladen.

Die Eltern nehmen ihre Kinder bitte pünktlich zum Kursende um 17:00 Uhr im Duschbereich in Empfang.

Walburga Schürz

Fr, 16:00 - 17:00 Uhr, 30.08. - 17.01.2025
 Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21,
 Lehrschwimmbecken
 14 Termine, 55,00 €

Kursnummer 53003

Die Eltern nehmen ihre Kinder bitte pünktlich zum Kursende um 17:30 Uhr im Duschbereich in Empfang.

Ingrid Lataster

Fr, 16:30 - 17:30 Uhr, 30.08. - 17.01.2025
 Herzogenrath, Grundschule, D.-Bonhoeffer-Str. 30,



Lehrschwimmbecken

13 Termine, Kein Unterricht am 20.09. und 27.09.2024.
51,00 €

Kursnummer 53004

Stark für die Schule

für Kinder ab 5 Jahren

in Kooperation mit dem Verbundfamilienzentrum Blumenrath

Das Marburger Konzentrationstraining ist eines der anerkanntesten Trainings im Bereich Aufmerksamkeit und Selbststärkung.

Gemeinsam in Kleingruppen lernen Kinder ihre Konzentration zu verbessern und Kompetenzen zu entwickeln. Durch die Anwendung von ressourcenorientierten Methoden erleben sie einen kontinuierlichen Ausbau ihrer Stärken und des Selbstbewusstseins. Die Kinder lernen strukturiert und konzentriert Aufgaben zu erledigen und sich Herausforderungen des Schulalltags zu stellen. Die positive und wohlwollende Atmosphäre sorgt für Motivation und Freude am Lernen. Das Training ist für alle Kinder geeignet, die Schwierigkeiten beim Konzentrieren haben, die Texte nicht genau lesen und verstehen können oder mit ihrem schulischen Alltag überfordert sind.

Yvonne Criens

Mo, 09:30 - 11:00 Uhr, 11.11. - 16.12.2024

Alsdorf, Verbundfamilienzentrum und KiTa

"Blumenrath", Pestalozzistr. 54

6 Termine

Familienzentrum Tel.:02404 62960

Kursnummern 53009 - 53015

Weihnachtskugeln filzen

in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Annapark

Filzen bietet unendlich viele Möglichkeiten die Wahrnehmung von Kindern zu fördern.

Was ist Wolle und woher kommt sie? Mit einer Schnupperrunde beginnen wir die Veranstaltung. Nachdem die Kinder ihr Wissen über Wolle und Schafe ausgetauscht haben, gibt es eine Schnupper- und Fühlrunde. Basteln von Weihnachtskugeln ist eine großartige Möglichkeit, um weihnachtliche Stimmung zu fördern, wo die Kleinsten mit etwas Unterstützung einzigartige Ornamente herstellen.

Yasmin Groß-Stellmach

Fr, 09:30 - 11:45 Uhr, 22.11.2024

Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2

Familienzentrum Tel.:02404 558335

Kursnummer 53017

Kids Yoga, 3-4 Jahre

**in Kooperation mit dem Städt. Verbundfamilienzentrum
Straßburger Straße**

Innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Selbstliebe sind Bedürfnisse, die in jedem Alter auftreten. Gerade Kinder leben noch im Augenblick und sind natürlich achtsam. Yoga für Kinder ist eine spielerische Möglichkeit, diese Fähigkeiten zu fördern und zu stärken. Yoga, mit dem Ziel Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, bietet den Kindern einen leistungsfreien Raum sich selbst zu entfalten sowie neugierig und achtsam ihre Welt zu entdecken. Gemeinsam mit den Kindern gehen wir auf Phantasie Reisen, tauchen ein in fremde Welten und erleben spannende Abenteuer auf unseren Yogamatten.

Ruth Happe

Di, 10:30 - 11:15 Uhr, 03.09.2024

Alsdorf, Städt. Verbundfamilienzentrum, Straßburger Straße 86

Familienzentrum Tel.:02404 66000

Kursnummer 53018

Kids Yoga, 5-6 Jahre

**in Kooperation mit dem Städt. Verbundfamilienzentrum
Straßburger Straße**

Beschreibung: siehe Kursnummer 53018

Ruth Happe

Di, 11:15 - 12:00 Uhr, 03.09.2024

Alsdorf, Städt. Verbundfamilienzentrum, Straßburger Straße 86

Familienzentrum Tel.:02404 66000

Kursnummer 53019

Koordination – Motorik – Beziehungsstärkung

Eltern-Kind-Training mit Taekwondo-Elementen

Der Kurs vermittelt Kindern im Alter von 3 - 6 Jahren die Fähigkeiten und Fertigkeiten zu grundlegenden Taekwondo-Elementen.

Ziel des 75-minütigen Trainings ist eine nachhaltige Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstbewusstseins. Darüber hinaus sollen sich Kinder soziale Kompetenzen aneignen und den Zusammenhalt und das Miteinander in der Gruppe trainieren. Dabei werden technomotorische Lernziele wie Motorik, Beweglichkeit und Koordination als auch psychomotorische wie Motivation, Emotion, Disziplin, Konzentration, Aufmerksamkeit und Sicherheit geübt. Bei partnerschaftlichen Übungen erlernen die Kinder Werte wie Toleranz, Achtung, Integrationsfähigkeit, Vertrauen und Verlässlichkeit. Das Einhalten von sportlichen Regeln steht exemplarisch für das Einhalten von Regeln in der Gesellschaft. Integration durch gemeinschaftliche



sportliche Aktivitäten, bei denen die Freude am Sport und am gemeinschaftlichen Miteinander gelebt wird.

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Petrus

Sadettin Özdemir

Sa, 10:00 - 11:15 Uhr, 07.09.2024

Baesweiler, Familienzentrum St. Petrus, Breitestr. 72

Familienzentrum Tel.:02401 7851

Kursnummer 53020

in Kooperation mit dem Familienzentrum Weltentdecker

Sadettin Özdemir

Sa, 10:00 - 11:15 Uhr, 16.11.2024

Baesweiler, Familienzentrum Weltentdecker, Ringstr. 72

Familienzentrum Tel.:0241 51985180

Kursnummer 53021

Let's dance – Kreativer Kindertanz 3-4 Jahre

Tanzend durch das Leben gehen

Kinder haben einen angeborenen Bewegungsdrang, den man im kreativen Kindertanz optimal nutzen kann. Tanzen fördert die Kreativität. Kinder ab 3 Jahren können hier ihrer Phantasie, ihren Ideen, Stimmungen, Träumen und ihrem Körper Ausdruck verleihen. Durch die Arbeit mit Vorstellungs- und Bewegungsbildern werden sie spielerisch an die Technik verschiedener Tanzstile herangeführt. Dabei werden ihre Koordination, Kondition, Beweglichkeit, Haltung, Musikalität und ihr Rhythmusgefühl gefördert.

in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Annapark

Paula Knisch

Do, 09:30 - 10:15 Uhr, 26.09.2024

Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2

Familienzentrum Tel.:02404 558335

Kursnummer 53022

in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Herzogenrath

Paula Knisch

Fr, 10:00 - 10:45 Uhr, 11.10.2024

Herzogenrath, Ev. Familienzentrum, Magerauer Str. 72

Familienzentrum Tel.:02406 61461

Kursnummer 53023

Let's dance – Kreativer Kindertanz 5-6 Jahre

Tanzend durch das Leben gehen

Beschreibung: siehe Kursnummer 53022

in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Annapark

Paula Knisch

Do, 10:15 - 11:00 Uhr, 26.09.2024

Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2

Familienzentrum Tel.:02404 558335

Kursnummer 53024

in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrum Herzogenrath

Paula Knisch

Fr, 10:45 - 11:30 Uhr, 11.10.2024

Herzogenrath, Ev. Familienzentrum, Magerauer Str. 72

Familienzentrum Tel.:02406 61461

Kursnummer 53025

Let's dance – Kreativer Kindertanz

Tanzend durch das Leben gehen

Beschreibung: siehe Kursnummer 53022

in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum Florianstraße

Es handelt sich um einzelne Veranstaltungen. Zu jedem Termin ist eine separate Anmeldung erforderlich.

Mi, 11:00 - 12:00 Uhr, 04.09.2024 (**Kursnummer 53026**)

Mi, 11:00 - 12:00 Uhr, 11.09.2024 (**Kursnummer 53027**)

Mi, 11:00 - 12:00 Uhr, 18.09.2024 (**Kursnummer 53028**)

Mi, 11:00 - 12:00 Uhr, 25.09.2024 (**Kursnummer 53029**)

Mi, 11:00 - 12:00 Uhr, 02.10.2024 (**Kursnummer 53030**)

Mi, 11:00 - 12:00 Uhr, 09.10.2024 (**Kursnummer 53031**)

Mi, 11:00 - 12:00 Uhr, 30.10.2024 (**Kursnummer 53032**)

Mi, 11:00 - 12:00 Uhr, 06.11.2024 (**Kursnummer 53033**)

Mi, 11:00 - 12:00 Uhr, 13.11.2024 (**Kursnummer 53034**)

Mi, 11:00 - 12:00 Uhr, 20.11.2024 (**Kursnummer 53035**)

Mi, 11:00 - 12:00 Uhr, 27.11.2024 (**Kursnummer 53036**)

Mi, 11:00 - 12:00 Uhr, 04.12.2024 (**Kursnummer 53037**)

Mi, 11:00 - 12:00 Uhr, 11.12.2024 (**Kursnummer 53038**)

Mi, 11:00 - 12:00 Uhr, 18.12.2024 (**Kursnummer 53039**)

Paula Knisch

Alsdorf, Städt. Familienzentrum Florianstraße,

Florianstr. 38

Familienzentrum Tel.: 02404 21333

in Kooperation mit dem Städt. Familienzentrum St. Petrus

Liona Schwedt

Sa, 10:00 - 11:30 Uhr, 02.11.2024

Baesweiler, Familienzentrum St. Petrus, Breitestr. 72

Familienzentrum Tel.:02401 7851

Kursnummer 53040



Fortbildungen für Erzieher*innen und Tageseltern

Entwicklungsbegleitung für Kinder zwischen 6 Monaten und 3 Jahren

In diesem Workshop (Fortbildung) möchten wir Kinder aus der Perspektive der Entwicklungsbegleitung betrachten. Zur Erweiterung der fachlichen Kompetenzen von Tagesmüttern im Umgang mit Kindern bis zum dritten Lebensjahr, beschäftigen wir uns mit den Bausteinen der kindlichen Entwicklung. Theorie und Praxis werden alltagsnah miteinander verbunden, um dem kindlichen Wunsch nach Individualität und Selbstwirksamkeit nachzukommen. Themenbereiche: Sprachanbahnung und Sprachentwicklung, Entwicklung der Motorik/Sensomotorik, Neurologische Entwicklung bis zum dritten Lebensjahr, Grundgedanke "Entwicklungsbegleitung" (Was bedeutet das? Welche Haltung nehme ich ein?), Menschenbild, Spielerisch Lernen, Beachtung von Ressourcen, Kompetenzen und Individualität.

in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark

Yvonne Criens

Do, 19:00 - 22:00 Uhr, 10.10.2024
Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2
Familienzentrum Tel.:02404 558335

Kursnummer 54000

in Kooperation mit dem Familienzentrum St. Petrus

Yvonne Criens

Mi, 18:00 - 21:00 Uhr, 27.11.2024
Baesweiler, Familienzentrum St. Petrus, Breitestr. 72
Familienzentrum Tel.:02401 7851

Kursnummer 54001

"Kleine Schützlinge" Schlafentwicklung und einfühlsame Schlafbegleitung

Die Eingewöhnung in eine außerfamiliäre Betreuung ist vor allem für die Kinder eine emotional aufregende Reise. Ein weiterer Meilenstein in der Eingewöhnung ist das Schlafen in der außerfamiliären Betreuung. Für manche Kinder ist das eine Herausforderung. Um schlafen zu können, brauchen die meisten Kinder Unterstützung und Nähe, daher braucht das Kind eine liebevolle und bedürfnisorientierte Begleitung. Ziel ist es, fundiertes Wissen über die Entwicklung des Schlafverhaltens von Kleinkindern und praktische Kenntnisse zur Gestaltung einer positiven Schlafumgebung an Fachpersonal zu vermitteln. Das Verständnis für die Schlafentwicklung und die Schlafbedürfnisse unterstützt eine optimale Betreuung und Begleitung für die Herausforderung des Starts in die außerfamiliäre Betreuung.

in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark

Lisa Wehrens

Do, 19:00 - 21:15 Uhr, 05.09.2024
Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2
Familienzentrum Tel.:02404 558335

Kursnummer 54002

in Kooperation mit dem Familienzentrum Weltentdecker

Lisa Wehrens

Di, 18:30 - 20:45 Uhr, 29.10.2024
Baesweiler, Familienzentrum Weltentdecker, Ringstr. 72
Familienzentrum Tel.:0241 51985180

Kursnummer 54003

Halal, Vegan und Co!

Entdecke in unserer Fortbildung für Erzieher*innen, Tagesmütter und Tagesväter das essentielle Thema "Halal, Vegan und Co! – Moderne Essgewohnheiten verstehen und erfolgreich managen." Erfahre die vielfältigen Ernährungstrends in der Betreuung von Kindern. Gleichzeitig wird auf die Gesundheitsaspekte eingegangen. Wir bieten praxisorientierte Einblicke, um Konflikte im Zusammenhang mit unterschiedlichen Ernährungspräferenzen zu erkennen und erfolgreich zu bewältigen. In dieser Fortbildung werden Ihre Kompetenzen im Umgang mit Nahrungsanforderungen gesteigert. Dabei wird eine gesunde, respektvolle Umgebung für die Kleinen geschaffen. Werden Sie zum/zur Expert*in für zeitgemäße Ernährung in der Kinderbetreuung!

in Kooperation mit dem Verbundfamilienzentrum Blumenrath

Jana Kämmer

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 04.12.2024
Alsdorf, Verbundfamilienzentrum und KiTa
"Blumenrath", Pestalozzistr. 54
Familienzentrum Tel.:02404 62960

Kursnummer 54004

in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein

Jana Kämmer

Do, 16:00 - 17:30 Uhr, 28.11.2024
Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4
Familienzentrum Tel.:0241 51985171

Kursnummer 54005

**Acryl-Malerei
für Kinder und
Jugendliche
Seite 27**



Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürger*innen Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

ANMELDUNG UND KURSINFORMATION

Tel.: 02404 9063-0, www.vhs-nordkreis-aachen.de

FACHBERATUNG

Anna Heinrichs, Tel.: 02406 666-414

E-Mail: anna.heinrichs@vhs-nordkreis-aachen.de

Kreativität

Workshop: Scetch yourself

Haben Sie schon einmal versucht, sich selbst zu zeichnen? Selbstporträts anzufertigen ist eine zeitlose Praxis, die weit über die Ära der Selfies hinausgeht. Künstler*innen haben seit jeher Selbstporträts gezeichnet oder gemalt. Diese Aufgabe ist sogar besonders zugänglich, da das Modell immer verfügbar ist: Sie selbst. Diese Übung bietet Ihnen die Möglichkeit, sich selbst zu betrachten, zu analysieren, sich zu bestätigen oder einfach nur einen Moment festzuhalten. In unserem Workshop werden Sie die Grundlagen und Techniken der (Porträt-)Zeichnung kennenlernen, indem Sie sich selbst als Modell verwenden. Es geht nicht darum, sich realistisch zu zeichnen, sondern vielmehr darum, mit einem Selbstporträt einzufangen, was einen selbst ausmacht, wie man sich wahrnimmt und wie andere einen wahrnehmen.

Bitte mitbringen: DIN A3 Zeichenpapier, Bleistift, Finedliner, Radiergummi und Spitzer, Marker, Buntstifte, Wasserfarben oder Aquarellfarbe

Anna Geliev

Sa, 19.10. und 26.10.2024, 10:00 - 12:00 Uhr

So, 20.10. und 27.10.2024, 10:00 - 12:00 Uhr

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

4 Termine, 43,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41001

Workshop: Acryl-Malerei für Kinder und Jugendliche

Beim Malen mit Acrylfarben empfiehlt es sich, zuerst den Hintergrund zu gestalten und dann Schritt für Schritt nach vorne zu arbeiten. Diese Vorgehensweise ist besonders für junge Malanfänger*innen ab 10 Jahren äußerst hilfreich, da eventuelle kleine Fehler leicht mit der nächsten Schicht überdeckt werden können. Neben der Auswahl geeigneter Farben und dem richtigen Malzubehör ist es jedoch ebenso wichtig zu wissen, wie man das Malen beginnen sollte.

Bitte mitbringen: Ein altes Hemd, Acrylfarben, Leinwand, Pinsel in verschiedenen Größen, ein Wassergefäß, alte Lappen oder eine Küchenrolle, Bleistift und 2 Pappteller

Anastasia Ostertag

So, 10:00 - 13:30 Uhr, 27.10.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3

19,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41002

Aquarellmalerei

Wollten Sie immer schon einmal spielerisch mit Aquarellfarben malen? In diesem Kurs lernen Sie in einfachen Schritten die Grundtechniken des Aquarells wie Lasieren, Lavieren und Nass-in-Nass-Malerei.

Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A 4 (mindestens 200 g/m²), drei Grundfarben (rot, gelb, blau), einen Aquarell-Pinsel Stärke 4-6, einen Aquarell-Pinsel Stärke 8-10, ein Wassergefäß und eine Küchenrolle, Bleistift und Radiergummi.

Mechtild Niebeling-Mause

Do, 18:00 - 20:15 Uhr, 31.10. - 05.12.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4

6 Termine, 62,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41003

Workshop: Einführung in die Aquarellmalerei für Anfänger*innen

Wollten Sie immer schon einmal spielerisch mit Aquarellfarben malen? In diesem Workshop lernen Sie in einfachen Schritten die Grundtechniken des Aquarells wie Lasieren, Lavieren und Nass-in-Nass-Malerei.

Bitte mitbringen: Aquarellblock DIN A 4 (mindestens 200 g/m²), drei Grundfarben (rot, gelb, blau), einen Aquarell-Pinsel Stärke 4-6, einen Aquarell-Pinsel Stärke 8-10, ein Wassergefäß und eine Küchenrolle, Bleistift und Radiergummi.

Mechtild Niebeling-Mause

Sa, 11:00 - 14:00 Uhr, 12.10.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4

17,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41004



Workshop: Die eigene Kreativität (wieder)entdecken

Ein kreativ-psychologischer Prozess

Das Motto des Workshops lautet: In jedem Menschen schlummert Kreativität. Manchmal fehlt nur der richtige Zugang. Unabhängig vom Erfahrungsniveau im kreativen Bereich bietet der Workshop einen Raum, die eigene Kreativität (wieder)zuentdecken. Dazu wird ein Blick auf die kreativen Ziele und Wünsche sowie Blockaden und Hindernisse geworfen. Der Workshop beleuchtet die psychologischen Grundlagen der Kreativität, sowie der Neuroplastizität, damit die Teilnehmenden lernen können, dieses Wissen zur Förderung ihrer eigenen Kreativität zu nutzen oder sogar ihren Zugang zur Kreativität überhaupt zu entdecken. Der Workshop bietet einen Raum für offenen Austausch, kreatives Erleben sowie individuelle Entfaltung. Das Malen mit Acryl steht hier im Vordergrund, die Arbeit mit anderen Materialien ist nach Absprache möglich. Bitte mitbringen: Ein altes Hemd, Acrylfarben, Leinwand, Pinsel in verschiedenen Größen, ein Wassergefäß, alte Lappen oder eine Küchenrolle, Bleistift.

Jenny Glinka

Sa, 10:00 - 15:00 Uhr, 19.10.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3
33,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41005

Workshop: Entdecken Sie die faszinierende Welt des Gelprintings!

in Kooperation mit Künstlerei Würselen

Das Drucken mit der Gelprintplatte hat im Gegensatz zu bisherigen Drucktechniken ganz neue, spannende Seiten. Mehrere Schichten von unterschiedlichen Farbaufträgen, Schablonieren, Transferieren von Fotos etc. macht das Drucken um ein Vielfaches interessanter und reizt zum Ausprobieren. In diesem Workshop erstellen wir unsere eigene Gelprintplatte, die wir lange für unsere verschiedenen Drucke verwenden können, und testen die vielen Möglichkeiten des Gelprints aus. Das Beste daran? Es funktioniert ganz ohne Druckpresse und ist ziemlich einfach! Jeder Druck ist ein Unikat, da die Gelatineplatte bei jedem Durchgang unterschiedliche Farbverläufe und Effekte erzeugt. Erfahren Sie, wie Sie mit diesem spannenden Medium einzigartige Monotypien oder Monoprints kreieren können. Tauchen Sie ein und lassen Sie sich von der Vielfalt und Kreativität des Gelprintings inspirieren!

Susanne Mix

Di, 18:00 - 20:00 Uhr, 01.10. - 08.10.2024
Würselen, Künstlerei, Kaiserstr. 29
2 Termine, 40,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41006

Workshop:

Comic zeichnen – Geschichten in Bildern erzählen

Für alle jungen Comicfans ab 15 Jahren bietet dieser Workshop eine großartige Gelegenheit, um ihre eigene Comicwelt zu erschaffen. In diesem Workshop werden die Grundlagen des Comiczeichnens vermittelt. Sie lernen, wie man Charaktere entwirft, fesselnde Geschichten entwickelt und Panels gestaltet, um ihre Ideen zum Leben zu erwecken. Ob Sie bereits Erfahrung im Zeichnen haben oder neu in der Welt der Comics sind, hier ist für jeden etwas dabei! Nutzen Sie die Gelegenheit, neue Techniken kennenzulernen, wertvolle Tipps zu erhalten und Ihre eigenen Geschichten zu erschaffen. Bitte mitbringen: DIN A3 Zeichenpapier, Bleistift, Fineliner, Radiergummi und Spitzer, Marker, Buntstifte, Wasserfarben oder Aquarellfarbe

Anna Geliev

Sa, 16.11. und 23.11.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
So, 17.11. und 24.11.2024, 10:00 - 12:00 Uhr
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
4 Termine, 43,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41007

Malen mit Öl – fast alles ist möglich!

Ein Workshop für Farbbegeisterte

Vielleicht sind auch Sie fasziniert von der Intensität und Schönheit der Ölfarben, haben sich aber bisher noch nicht an diese Technik herangetraut? In diesem Workshop lernen Sie die wesentlichen Grundlagen, die Farbwirkungen und Maltechniken kennen. Eine anregende Atmosphäre und der freie Umgang mit stets neuen Bildmotiven wecken Inspiration und Freude und geben Ihrer Kreativität neuen Schwung. Bitte mitbringen: Einen Malgrund bis zu einer Größe von 50x70 cm und ein altes Hemd oder einen Kittel zum Schutz Ihrer Kleidung. Die Farben, Pinsel, Malmittel etc. werden im Kurs gestellt und mit dem Referenten zum Selbstkostenpreis (ca. 20,00€) abgerechnet.

Fritz Tervooren

Sa, 09.11.2024, 10:30 - 15:45 Uhr
Sa, 16.11.2024, 10:30 - 15:45 Uhr
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.6
2 Termine, 56,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41008

Kompaktkurs Fotografie für Anfänger*innen

Sie fotografieren bereits mit Ihrer Spiegelreflexkamera, gute Fotos gelingen Ihnen jedoch nur zufällig? Sie möchten mehr darüber erfahren, wie man die unterschiedlichen Einstellungen richtig bedient? Lernen Sie, wie man Tiefenschärfe, Brennweite und Belichtungs korrektur richtig einsetzt, damit das Fotografieren



insgesamt bewusster und die Fotos schöner werden. Theoretische Grundlagen werden mit praktischen Übungen verbunden.
Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera

Anette Berns

Fr, 08.11.2024, 19:00 - 21:15 Uhr
Sa, 09.11.2024, 10:00 - 16:00 Uhr
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3
2 Termine, 44,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 41009

Workshop: Fotografie für Anfänger*innen in Kooperation mit Fotofreunde 54 Alsdorf

Sie fotografieren bereits mit Ihrer Spiegelreflexkamera gute Fotos gelingen Ihnen jedoch nur zufällig? Sie möchten mehr darüber erfahren, wie man die unterschiedlichen Einstellungen richtig bedient? Lernen Sie, wie man Tiefenschärfe, Brennweite und Belichtungskorrektur richtig einsetzt, damit das Fotografieren insgesamt bewusster und die Fotos schöner werden. Theoretische Grundlagen werden mit praktischen Übungen verbunden.
Bitte mitbringen: Spiegelreflexkamera

N.N.

Sa, 10:00 - 12:00 Uhr, 12.10.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5
20,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 41010

Workshop: Stop-Motion-Filme einfach selber gemacht!

Für Kinder ab 10 Jahren

Stop-Motion ist wie ein Daumenkino: Objekte oder Figuren werden lebendig, indem aufeinanderfolgende Fotos abgespielt werden. Im Kurs verwenden wir Tablets oder Handys mit der App "PicPac Stop Motion & TimeLapse" (kostenlos erhältlich für Android und iOS), um diese Fotos digital zu kombinieren und Filme zu erstellen. Der Workshop vermittelt auch, wie Bilder animiert werden, gibt Einblicke in das Filmmachen und fördert kreative sowie medienpädagogische Fähigkeiten. Teilnehmer sollten ein Tablet oder Handy mit der installierten App mitbringen und "Schauspieler" und "Kulissen", wie Lego- oder Playmobil-Figuren, bereitstellen.

Jürgen Kordes

Sa, 14:00 - 17:00 Uhr, 16.11.2024
Würselen, Metropolis e.V. Filmtheater, Bahnhofstraße 165
20,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 41011

Workshop: Schreibwerkstatt

Viele Ideen im Kopf, aber irgendwie kommen sie nicht auf's Papier? Sie wissen nicht genau, wie Sie es angehen sollen und ob Schreiben Ihre Art, ist Kreativität auszuleben? Finden Sie es heraus. Sie probieren verschiedene Schreibtechniken, erforschen wie die Muse Sie findet und wie Ideen und Gedanken aus dem Kopf durch den Arm und den Stift auf's Papier kommen. Der Workshop eignet sich für Einsteiger*innen ebenso wie für Schreiberfahrene.

Tina Silke Petersen

Sa, 10:00 - 14:15 Uhr, 12.10.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
28,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 41012

Sa, 10:00 - 14:15 Uhr, 26.10.2024
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4
28,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 41013

Handlettering und Kalligraphie: Schöne Schrift – kreativ, lebendig und individuell

Erleben Sie die kreative Vielfalt Ihrer Handschrift! In unserem Workshop lernen Sie Handlettering und Kalligraphie – ohne Druck zur Perfektion. Ob klassische Kalligraphie oder eigene künstlerische Handschrift, Sie können einzigartige Schriftstücke gestalten: Einladungen, Glückwunschkarten, Menükarten und Lesezeichen. Die Dozentin zeigt Ihnen eine moderne Basisschrift, die sich flexibel anpassen lässt. Ein inspirierender Einstieg ins Handlettering, ab 13 Jahren, auch für Anfänger*innen geeignet.

Bitte mitbringen: kariertes und unliniertes Papier (DIN A4), einige Blätter von Transparentpapier, Bleistift, Kugelschreiber oder Tintenroller. Wenn schon vorhanden: ein Kalligraphie-Filzstift (Stärke 3,5) und ein paar Pinselstifte, (Filzstifte mit Pinselspitze), Buntstifte, Ecoline-Tinte, Skizzenpapier (Nostalgie Hahnemühle). Die Filzstifte, Balsaholz und Tinte können auch im Workshop erworben werden.

Charlotte Kunz

Sa, 10:00 - 16:30 Uhr, 28.09.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3
40,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 41014

Handschrift wirkungsvoll auf Papier, Stein, Holz einsetzen

In diesem Workshop können Sie ausprobieren, mit verschiedenen Federn zu schreiben: der klassischen Bandzugfeder, mit der selbstgebastelten „Cola“-Feder



oder mit einer Spitzfeder. Sie können eigene Projekte zur Umsetzung oder Besprechung mitbringen (Visitenkarte, Etikette, Einladungen, Menükarten, Texte für Bilder). Es können verschiedene Untergründe beschrieben werden (Leinwände, Steine, Holz), die Untergründe müssen relativ glatt und nicht zu offenporig sein. Bitte mitbringen: kariertes und unliniertes Papier (DIN A4), einige Blätter von Transparentpapier, Bleistift, Kugelschreiber oder Tintenroller, Buntstifte. Wenn vorhanden: einen Kalligraphie-Filzstift (Stärke 3,5) und ein paar Pinselstifte (Filzstifte mit Pinselspitze), Spitzfeder, Bandzugfeder oder Colafeder, farbige Tinten (am besten Ecoline). Für eventuelle Projekte: Stein, Holz, Skizzenpapier (ca. 190 g, glatt), kleine Leinwand. Die Filzstifte, abgefüllte Tinte (15 ml.), Federn und Skizzenpapier können auch im Workshop erworben werden.

Charlotte Kunz

Sa, 10:00 - 16:30 Uhr, 30.11.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3
40,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41015

Chinesische Kalligraphie: Die Kunst und Kultur des "Schönen Schreibens"

Die Kunst der chinesischen Kalligraphie ist von besonderer Bedeutung und verfügt über eine meditative Qualität. In dieser Kunstform kann die Schrift dicht oder dünn, leicht oder schwer, schnell oder langsam sein, während die Tusche mal dunkel, mal hell fließt. Aufgrund ihrer Bedeutung als künstlerische Ausdrucksform und als Teil des täglichen Lebens spielt die Kalligraphie eine bedeutende Rolle in der traditionellen chinesischen Kultur. Ihre meditative Natur ermöglicht es, einen Ausgleich zur Hektik des Alltags zu schaffen und die innere Ruhe und Balance zu fördern. Dieser Workshop richtet sich an alle, die an chinesischen Schriftzeichen und traditioneller Kalligraphie interessiert sind. Materialkosten (Tusche und Papier) sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: verschiedene Pinsel, Wassergefäß und eine Küchenrolle.

Xiaojia Chen

So, 11:00 - 14:00 Uhr, 10.11.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
25,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41016

So, 11:00 - 14:00 Uhr, 24.11.2024
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4
25,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41017

Workshop: Fotoalbum aus Graupappe mit Schüttelrahmenverschluss

In diesem Workshop werden Sie Schritt für Schritt Ihr individuelles Fotoalbum gestalten. Mit Graupappe, Buchbindeleinen und hochwertigem Farbkarton entsteht ein zauberhaftes Album, das verschiedene Klappen, Taschen und interaktive Elemente beinhaltet. Als besonderes Highlight dient ein austauschbarer Bilderahmen als Magnetverschluss. Eine vielfältige Auswahl an dekorativen Papieren steht zur Verfügung, um jedes Album einzigartig zu gestalten. Das Album eignet sich auch ideal als Geschenk und erfordert keine Vorkenntnisse oder eigenes Material. Die Materialkosten belaufen sich auf etwa 40 € pro Teilnehmer*in und können je nach Materialauswahl leicht variieren. Diese Kosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Dr. Nadine Langenscheidt

Di, 17.09. und Mi, 18.09.2024, 19:30 - 21:45 Uhr
Baesweiler: Adresse wird noch bekannt gegeben
2 Termine, 20,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41018

Workshop: Weihnachtskarten als Buffet

Mit Stempeln und Stanzformen gestalten Sie eine Vielzahl moderner Weihnachtskarten nach individuellem Geschmack. Dabei stehen verschiedene Muster zur Auswahl, sodass man wie bei einem Buffet auswählen kann, was einem am besten gefällt. Sie verwenden verschiedene Techniken wie Stempeln, Stanzen, Prägen und Embossing. Die Materialkosten belaufen sich auf 5 € pro Teilnehmer*in und werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

Dr. Nadine Langenscheidt

Mi, 19:30 - 21:45 Uhr, 06.11.2024
Baesweiler: Adresse wird noch bekannt gegeben
15,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41019

Karten-Buffer: Karten rund ums Jahr im Rahmen der Woche 55+ Baesweiler

Mit Stempeln und Stanzformen gestalten Sie eine Vielzahl moderner Karten nach individuellem Geschmack. Dabei stehen verschiedene Muster zur Auswahl, sodass man wie bei einem Buffet auswählen kann. Sie verwenden verschiedene Techniken: Stempeln, Stanzen, Prägen und Embossing.

Dr. Nadine Langenscheidt

Di, 10:00 - 12:00 Uhr, 03.09.2024
Baesweiler, Adresse wird noch bekannt gegeben

Kursnummer 41020



Dr. Nadine Langenscheidt

Mi, 19:00 - 21:00 Uhr, 04.09.2024

Baesweiler, Adresse wird noch bekannt gegeben

Kursnummer 41021

Floristik-Workshop

Seniorenwoche der Stadt Würselen

Entdecken Sie die Kunst der Floristik in unserem Sommer-Workshop! Unter der Anleitung der erfahrenen Dozentin können Sie wundervolle Gestecke mit Steckschwämmen und sommerlichen Blumen zaubern.

Lassen Sie sich von den lebendigen Farben und der Fülle der Sommerblüten inspirieren, während Sie Ihre eigenen kreativen Werke erschaffen. Tauchen Sie ein in die Welt der Blumenarrangements und genießen Sie einen Sommer voller künstlerischer Entfaltung!

Anastasia Ostertag

Di, 17:00 - 20:00 Uhr, 20.08.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4

Kursnummer 41022

Keramisches Gestalten – Aufbauen und Modellieren mit Ton

Eine der ältesten Künste der Menschheit ist das Formen von Gefäßen und Figuren aus Ton. Die Teilnehmenden werden mit allen Techniken vertraut gemacht, die es ermöglichen, Gefäße, Skulpturen und Reliefs herzustellen. Dabei lernen sie verschiedene Arten der Oberflächenbehandlung wie Ritzen, Kerben und Polieren sowie die Grundlage des Glasierens kennen. Besonderer Wert wird daraufgelegt, dass individuelle Vorstellungen verwirklicht werden können. Es wird ohne Töpferscheibe gearbeitet! Das Material kann zum Selbstkostenpreis im Kurs erworben werden. Es entstehen keine zusätzlichen Brenngebühren.

Christel Königstein-Reichel

Mo, 19:00 - 21:15 Uhr, 23.09. - 09.12.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3

9 Termine, Kein Unterricht am 02.12.2024.

90,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41023

Helga Tervooren

Di, 19:00 - 21:15 Uhr, 24.09. - 10.12.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3

9 Termine, Kein Unterricht am 29.10.2024.

90,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41024

Töpferworkshop: Objekte in Ton

Lassen Sie Ihre kreative Energie frei und formen Sie aus Tonmaterial kleine und große Kunstwerke. Dieser Kurs ist sowohl für Einsteiger*innen als auch für erfahrene Teilnehmende geeignet. Es wird ohne Töpferscheibe gearbeitet! Das Material kann zum Selbstkostenpreis im Workshop erworben werden. Es entstehen keine zusätzlichen Brenngebühren.

Helga Tervooren

Sa, 16.11.2024, 10:30 - 15:45 Uhr

So, 17.11.2024, 10:30 - 15:45 Uhr

Sa, 07.12.2024, 10:30 - 15:45 Uhr

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3

3 Termine, 84,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41025

Töpferworkshop: Töpfeln und Glasieren im Herbst

Erleben Sie den kreativen Herbst mit farbenfrohen Stelen, Kugeln und mehr! Treten Sie ein in eine Welt voller Freude und Kreativität! Unser Wochenend-Workshop bietet sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene die Möglichkeit, nicht nur bunte Stelen und Kugeln zu gestalten, sondern auch lustige Zaungucker oder jedes andere gewünschte Motiv zu erschaffen. Unsere erfahrene Dozentin stellt Ihnen das Material zum Selbstkostenpreis zur Verfügung, ohne zusätzliche Brennkosten. Sie werden ohne Töpferscheibe arbeiten und Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!

Christel Königstein-Reichel

Di, 19:00 - 21:15 Uhr, 24.09. - 08.10.2024

Herzogenrath, Jugendtreff im Bürgerhaus, Oststr./ Ecke Hoheneichstr.

3 Termine, 36,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41026

Christel Königstein-Reichel

Di, 19:00 - 21:15 Uhr, 05.11. - 19.11.2024

Herzogenrath, Jugendtreff im Bürgerhaus, Oststr./ Ecke Hoheneichstr.

3 Termine, 36,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41027

Workshop: Töpferei und plastisches Gestalten mit Ton in Kooperation mit Kunsterei Würselen

Seit Jahrtausenden begeistert die Kunst der Keramik Menschen weltweit. Das Formen von Ton bietet nicht nur viel Spaß, sondern führt auch zu beeindruckenden Ergebnissen, die wir Ihnen garantieren können! In dem Workshop widmen Sie sich sowohl dem Gießen von Keramikobjekten wie Schüsseln und Tassen mit Hilfe von Gipsformen als auch der Erstellung künstlerischer Skulpturen durch aufbauende Keramiktechniken. Sie



erlernen alle notwendigen Methoden, inklusive nützlicher Tipps und Tricks. Zudem gibt es eine Töpferscheibe, die alle Teilnehmenden ausprobieren können. Die Kunstwerke werden gemeinsam gebrannt und glasiert, die Materialkosten sind in der Gebühr enthalten.

Susanne Mix

Di, 18:00 - 20:00 Uhr, 03.09. - 24.09.2024

Würselen, Künstlerei, Kaiserstr. 29

4 Termine, 80,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41028

Weihnachtliches aus Ton.

Weihnachtsdeko selbst gestalten

In diesem Workshop können Sie weihnachtliche Dekorationen wie Schalen, Sterne, Kugeln, Wichtel usw. aus Ton gestalten. Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene kommen an diesem Wochenende auf ihre Kosten. Am Abschlussabend haben Sie die Möglichkeit, Ihre selbst gefertigten Weihnachtsdekorationen zu glasieren. Es wird ohne Töpferscheibe gearbeitet! Das Material kann zum Selbstkostenpreis im Kurs erworben werden. Es entstehen keine Brenngebühren.

Christel Königstein-Reichel

Fr, 08.11.2024, 18:00 - 20:15 Uhr

Sa, 09.11.2024, 10:00 - 14:15 Uhr

Fr, 22.11.2024, 17:30 - 21:45 Uhr

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3

3 Termine, 58,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41029

Workshop: Porträtbüsten aus Ton

In diesem Workshop werden die Grundlagen und Proportionen der menschlichen Anatomie betrachtet, und es wird kreativ mit der passenden Technik experimentiert, um die Fantasie zu entfalten. Sie können Ihre eigene individuelle Porträtbüste aus Ton gestalten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es wird ohne Töpferscheibe gearbeitet! Das Material kann zum Selbstkostenpreis im Kurs erworben werden. Es entstehen keine zusätzlichen Brenngebühren.

Helga Tervooren

Fr, 10.01.2025, 19:00 - 21:15 Uhr

Sa, 11.01.2025, 10:30 - 15:00 Uhr

So, 12.01.2025, 10:30 - 15:00 Uhr

Sa, 18.01.2025, 10:30 - 12:45 Uhr

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3

4 Termine, 72,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41030

Fantasien in Ton

Lassen Sie sich mit Ihrer Kreativität auf das Material Ton ein und unter Ihren Händen erwachsen kleine und große Kunstwerke. Der Kurs richtet sich an Interessierte, die das Töpfern als künstlerischen Ausdruck erlernen oder erweitern möchten. Es wird ohne Töpferscheibe gearbeitet. Die Kosten für Ton und Glasuren, so wie Brennkosten werden mit der Dozentin abgerechnet. Schrühbrand pro KG 7,00€ Glasurbrand pro KG 10,00€

Helga Tervooren

Mo, 19:00 - 21:30 Uhr, 04.11. - 25.11.2024

Baesweiler: Adresse wird noch bekannt gegeben

4 Termine, 82,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41030A

Mosaikwerkstatt: Scherben bringen Glück!

Die Kunst des Mosaiklegens besteht darin, aus zahlreichen kleinen Einzelteilen ein harmonisches Gesamtbild zu schaffen. Entdecken Sie diese faszinierende Kunstform und experimentieren Sie mit verschiedenen Formen und Farben! Im Workshop mit der Künstlerin Regina Leue erlernen Sie verschiedene Techniken des Legens und Schneidens sowie die Gestaltung von Farben und Kompositionen. Sie haben die Möglichkeit, sowohl mit Fliesenbruch als auch mit hochwertigen Glassteinen zu arbeiten. Am Ende des Kurses werden Sie ein einzigartiges Objekt mit nach Hause nehmen können. Mosaikobjekte eignen sich hervorragend als Wohn- oder Gartenaccessoires, wie Vogeltränken, Blumenständer, Beistelltische, wunderschöne Schalen oder Bilder. Die Materialkosten (ab ca. 35,00 Euro) hängen von der Größe Ihres Projekts ab und müssen in bar an die Dozentin bezahlt werden.

Regina Leue

Sa, 19.10.2024, 10:00 - 15:00 Uhr

So, 20.10.2024, 10:00 - 15:00 Uhr

Kerkrade, Atelier Mosaikqueen, Lambertistraat 10a, 6461

2 Termine, 70,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41031

Sa, 16.11.2024, 10:00 - 15:00 Uhr

So, 17.11.2024, 10:00 - 15:00 Uhr

Kerkrade, Atelier Mosaikqueen, Lambertistraat 10a, 6461

2 Termine, 70,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41032

„Natürlich Kunst!“ – ein floristischer Workshop

in Kooperation mit Künstlerei Würselen

Entdecken Sie Ihre kreative Ader in unserem Floristikworkshop! Die Schönheit der Natur bereichert unser Leben. In Deutschland ist die Floristik ein anerkannter



Ausbildungsberuf und beschäftigt sich mit dem Arrangieren von Blumen, Kränzen und anderem Blumenschmuck. In Japan (Ikebana) und China (Hut Tao) gelten diese Kunstformen als hochgeschätzt. In diesem Workshop erkunden wir neue Wege, Kunst mit natürlichen Komponenten zu erschaffen und entwickeln unsere eigene Art der Floristik. Unter professioneller Anleitung können Sie wunderschöne Blumenarrangements kreieren und Ihre eigenen floralen Meisterwerke erschaffen. Tauchen Sie ein in die Welt der Blumen und lassen Sie sich von den Farben und Formen der Natur inspirieren. Egal, ob Sie bereits Erfahrung haben oder zum ersten Mal mit Blumen arbeiten, dieser Workshop bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr florales Können zu entfalten und Ihre persönlichen Gestaltungsideen umzusetzen. Die Materialkosten sind bereits in der Gebühr enthalten.

Susanne Mix

Di, 18:00 - 20:00 Uhr, 05.11. - 26.11.2024
 Würselen, Kunstlerei, Kaiserstr. 29
 4 Termine, 80,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41033

Weihnachtswerkstatt

Entdecken Sie die Freude am Handwerken in unserer "Weihnachtswerkstatt"! Gestalten Sie handgefertigte Geschenke oder lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf. Erfahren Sie verschiedene Techniken, um Engelskarten, Weihnachtssterne, Windlichter, Engelsbilder und Wichtel herzustellen. Zudem können Sie Papiere für Foto- und Notizbüchereinbände selber marmorieren. Gestalten Sie einzigartige Geschenke und Dekorationen für Weihnachten! Die Vorbesprechung findet am 4. November von 17:30 bis 18:30 Uhr statt. Materialkosten werden dann festgelegt und direkt an die Dozentin gezahlt. Die Höhe hängt von den gewählten Projekten ab.

Elisabeth Komen

Sa, 09.11. und 23.11.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
 So, 10.11. und 24.11.2024, 14:00 - 17:00 Uhr
 Herzogenrath, Bürgerhaus, Oststr. 55, Raum 1.11
 4 Termine
 Vorbesprechung: 04. November von 17:30 - 18:30 Uhr.
 64,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41034

Adventskranz-Workshop

Erleben Sie die Vorweihnachtszeit mit unserem Adventskranz-Workshop! Tauchen Sie ein in eine Welt voller duftender Plätzchen, grüner Tannenzweige und zauberhafter Trocken- und Frischblumen. Sie lernen, wie Sie Ihren ganz persönlichen Adventskranz für die besinnliche Zeit gestalten. Wählen Sie aus einer Vielzahl von Materialien und Kerzenfarben, die perfekt zu

Ihrem Zuhause passen. Ein unvergessliches Erlebnis für Ihr Weihnachtsfest mit Ihren Liebsten! Die Materialkosten (ab ca. 25,00 Euro) variieren je nach Größe Ihres Projekts und werden bar an die Dozentin gezahlt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Anastasia Ostertag

Sa, 11:00 - 14:00 Uhr, 30.11.2024
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3
 20,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41035

Oh Tannenbaum, oh Tannenbaum. Weihnachtsworkshop für Kinder und Jugendliche

Oh Tannenbaum, oh Tannenbaum! Die Weihnachtszeit ist wieder da, das große Fest rückt näher. Können Sie es kaum erwarten, bis endlich der Weihnachtsbaum im Wohnzimmer steht? Während Sie darauf warten, können wir Ihnen eine Übergangslösung bieten: Gestalten Sie doch einfach selbst einen Mini-Tannenbaum für Ihr Zuhause. Ihr Mini-Tannenbaum wird nachhaltig und exklusiv sein. Die Materialkosten (ab ca. 15,00 Euro) variieren je nach Größe Ihres Projekts und werden bar an die Dozentin gezahlt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für Kinder ab 10 Jahren.

Anastasia Ostertag

So, 11:00 - 14:00 Uhr, 08.12.2024
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3
 20,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41036

Workshop: Bücher-Upcycling

in Kooperation mit den Stadtbüchereien Herzogenrath und Würselen

Der Begriff „Upcycling“ steht für die Möglichkeit aus vorhandenen, nicht mehr genutzten Ressourcen etwas Neues zu schaffen. Unglaublich, was aus alten Büchern noch alles entstehen kann! Ganz nach dem Motto aus "Alt mach Neu" werden Sie in diesem Workshop den alten Büchern neues Leben einhauchen. Die Bücher werden von der Bücherei zur Verfügung gestellt. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Inspiration unter www.olivias.art.

Olivia Radermacher

Sa, 10:15 - 13:00 Uhr, 05.10.2024
 Herzogenrath, Stadtbücherei Herzogenrath, Erkenstr. 2b
 18,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41037



Olivia Radermacher

Sa, 10:15 - 13:00 Uhr, 16.11.2024
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Stadtbücherei
18,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41038

Upcycling-Workshop: Eigenen Schmuck aus alten CD's kreieren

In diesem Workshop gestalten Sie gemeinsam mit unserer Dozentin einzigartige Schmuckstücke aus recycelten CDs. Jedes Stück wird dabei zu einem Unikat. Nach einer kurzen Einführung in die Welt des Upcyclings und der kreativen Gestaltung bereiten Sie die CDs vor, um sie als Grundlage für Ihre individuellen Schmuckkreationen zu nutzen. Dabei verwenden Sie verschiedene Materialien und Farben wie Blattmetall, Draht, Schläuche und Perlen, um scheinbar wertlose Gegenstände in hochwertige Schmuckstücke zu verwandeln. Ihrer Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Abschließend werden die fertigen Werke vor Ort gebrannt, sodass jeder Teilnehmer sein eigenes handgefertigtes Schmuckstück mit nach Hause nehmen kann. Alle benötigten Werkzeuge und Materialien werden zur Verfügung gestellt. Ein Grundbetrag in Höhe von 10,00 Euro für die Materialkosten ist in bar an die Dozentin zu entrichten.

Sandra Stein

Sa, 10:30 - 14:30 Uhr, 21.09.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3
25,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41039

Sandra Stein

Sa, 10:30 - 14:30 Uhr, 02.11.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3
25,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41040

Stricktreff in der Stadtbücherei in Kooperation mit der Stadtbücherei Alsdorf

Wenn Sie gerne stricken, das Stricken in Gesellschaft genießen und sich gerne mit anderen Strickbegeisterten über Muster austauschen möchten, dann sind Sie in der Alsdorfer Stadtbücherei genau richtig. Dort erwartet Sie eine angenehme Atmosphäre, eine vielfältige Auswahl an Literatur rund um Ihr Hobby sowie Gleichgesinnte, die Ihre Leidenschaft teilen.

Heike Krämer

Di, 16:00 - 17:30 Uhr, 10.09. - 10.12.2024
Alsdorf, Stadtbücherei/Stadthalle, Denkmalplatz
4 Termine

Kursnummer 41100

Patchwork: UFO

Welche Quilterin kennt sie nicht: UFOs, unfertige (Quilt-) Objekte. In diesem Kurs bietet sich die Möglichkeit diese Quilts endlich fertigzustellen. In einem Vorgespräch können die Projekte bereits vorgestellt werden, um eventuell fehlendes Material vor Beginn des Kurses einzukaufen. Für Teilnehmende, die keine UFOs haben oder keine Vorkenntnisse besitzen, wird sich ein Projekt für das Wochenende finden.

Karina Giesbertz

Di, 19:30 - 21:00 Uhr, 14.01. - 26.01.2025
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3
3 Termine, 57,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41101

Nähworkshop für Anfänger*innen

In diesem Nähworkshop erhalten Sie fachkundige Anleitung sowie hilfreiche Tipps für das Nähen und Zuschneiden. Es wird empfohlen, dass die Teilnehmenden bereits mit ihrer eigenen Nähmaschine vertraut sind (bitte die Betriebsanleitung bereithalten). Nach Abschluss des Workshops sollten sie in der Lage sein, ein leichtes Einstiegsprojekt wie eine Einkaufstasche, einen Schal, ein Shirt oder eine Kissenhülle problemlos anzufertigen. Für die Stoffauswahl empfehlen wir feste Baumwollstoffe oder Jersey-Stoffe, da diese besonders geeignet sind.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Schnitt, Papier, Schere, Stecknadeln, Schneidekreide, Garn, Maßband.

Ursula Genzmer

Sa, 02.11.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
So, 03.11.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4
2 Termine, 39,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41102

Nähworkshop für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren (Anfänger*innen)

In diesem Workshop werden die Teilnehmenden Schritt für Schritt den Umgang mit ihrer eigenen Nähmaschine erlernen. Durch ausführliche Anleitungen der Dozentin entstehen eigene Nähprojekte wie lustige Waschlappen, bunte Kissen, Taschen oder eine süße Girlande fürs Zimmer. Wir empfehlen, feste Baumwollstoffe und Frotteestoffe mitzubringen (auch Reststoffe sind möglich). Bitte darauf achten, dass die Nähmaschine betriebsbereit ist.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Schnitt, Papier, Schere, Stecknadeln, Schneidekreide, Garn, Maßband.

Ursula Genzmer

Mo, 14.10.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Di, 15.10.2024, 10:00 - 13:00 Uhr



Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3
2 Termine, 39,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41103

Mi, 16.10.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Do, 17.10.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4
2 Termine, 39,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41104

Nähworkshop für Kinder und Jugendliche (Fortgeschrittene)

In diesem Workshop haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre kreative Vision in die Realität umzusetzen. Ob es sich um das Nähen von Kuscheltieren, Taschen oder sogar Kleidungsstücken handelt, die Dozentin begleitet sie durch jeden Schritt des Prozesses: vom Schnittmuster über die Auswahl der Stoffe bis hin zur Fertigstellung ihres Projekts. Der Workshop bietet einen kreativen Raum, in dem die Kinder frühzeitig herausfinden können, welche Projekte sie verwirklichen möchten und wie sie diese umsetzen können. Bitte darauf achten, dass die Nähmaschine betriebsbereit ist. Geeignet für Kinder ab 8 Jahren. Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Schnitt, Papier, Schere, Stecknadeln, Schneidekreide, Garn, Maßband.

Ursula Genzmer

Mo, 14.10.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Di, 15.10.2024, 15:00 - 18:00 Uhr
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3
2 Termine, 39,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41105

Sticken ist wieder im Trend

Im Workshop geht es nicht um vorgegebene Kreuzstichmuster, sondern um die Umsetzung eigener Entwürfe mittels freier Stickerei. Schritt für Schritt lernen Sie verschiedene Stiche auf Baumwollstoff im Rundrahmen kennen. Mit Geduld entsteht ein kleines Kunstwerk. Anschließend können Sie Taschen, Kräutersäckchen oder Kleidung durch Stickerei verschönern. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt: von Randgestaltungen auf Jeans bis zu individuellen Motiven auf T-Shirts. Die Materialkosten betragen etwa 10 € und werden vor Ort abgerechnet. Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger*innen als auch Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: Bleistift, kleine Schere, spitze Sticknadel und Einfädelhilfe, Zauberstift (wenn vorhanden).

Elisabeth Komen

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 09.11. - 24.11.2024
Herzogenrath, Bürgerhaus, Oststr. 55, Mehrzweckhalle
4 Termine, 64,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 41107

Kunstgeschichte

Vortrag: Antoine Watteau / Maler des Rokoko

Antoine Watteau war einer der einflussreichsten französischen Maler des frühen 18. Jahrhunderts. Er schuf in seinen Bildern eine einzigartige Welt voller Grazie, Leichtigkeit und subtiler Emotion. Auch nach mehr als 300 Jahren sind seine Werke faszinierend. In dieser Veranstaltung finden wir heraus, wie und wodurch Antoine Watteau so berühmt wurde und wie er den Kunstmarkt des Rokoko erobern konnte, obgleich sein Stil nicht dem traditionellen Geschmack der Hofkunst entsprach.

Barbara Oberem

Fr, 18:00 - 19:30 Uhr, 08.11.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

Kursnummer 40000

Vortrag:

St. Sebastiani Armbrustschützen-Gesellschaft

Die St. Sebastiani Armbrust-Schützengesellschaft Anno 1250 Herzogenrath kann stolz auf ihre historische Tradition zurückblicken, da sie eine der ältesten Schützengesellschaften in der gesamten Städtereion Aachen ist. Im Mittelpunkt dieses Vortrags stehen bemerkenswerte Schützen-Persönlichkeiten, ihre bedeutenden sozialen Beiträge, die Architektur ihrer Wohnhäuser und deren einzigartige bauliche Merkmale.

Paul Akens

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 29.10.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3

Kursnummer 40001

Führung: Aachen kalorienreich

Genießen Sie einen Rundgang durch die Altstadt von Aachen, der Ihnen an zahlreichen Stationen einen Einblick in die vielfältige Welt der süßen Leckereien der Stadt bietet. Aachen ist zwar bekannt für seine Printenbäcker, aber es gibt noch weitere Besonderheiten zu entdecken. Lassen Sie sich von spannenden Informationen überraschen, die Ihr Wissen über das süße Aachen bereichern werden, und freuen Sie sich auf einige Kostproben während des Rundgangs. Aachen - ein Ort, an dem Kalorienfreude garantiert ist!

Dr. Monika Haas

Do, 14:30 - 16:00 Uhr, 28.11.2024
Treffpunkt: Aachen, Elisenbrunnen Rotunde
15,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 40002



Führung: Starke Frauen in Aachen inklusive Besichtigung des Schervier-Klosters

Schwerpunkt dieser spannenden Tour durch die Aachener Altstadt sind zum einen der Besuch im Schervier-Kloster mit diversen Einblicken dort vor Ort sowie Erläuterungen zur Ordensphilosophie und zum daraus resultierenden sozialen Engagement sowohl in der Vergangenheit als auch täglich im heutigen Alltag. Es ist beeindruckend zu erfahren, worauf die Idee der jungen Franziska Schervier basiert, und was sie bis heute konkret bewirkt. So ist dies ein perfekter Einstieg zum weiteren Rundgang auf den Spuren starker Frauen in Aachen.

Dr. Monika Haas

Do, 14:30 - 16:30 Uhr, 19.12.2024

Treffpunkt: Aachen, Elisenbrunnen Rotunde
15,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 40003

Online-Vortrag: Baugeschichte für Anfänger*innen

Das Wichtigste von Baugeschichtlichen Epochen der Hochkulturen bis heute – Ägypten

In insgesamt drei Vorträgen behandeln wir verschiedenen Themen. Die Architektur und Baukunst des alten Ägyptens prägen bis heute unsere Umgebung, besonders auf Reisen nach Ägypten. Obeliskenschmücken öffentliche Plätze und Friedhöfe, Pyramidenformen finden sich sogar auf modernen Gebäuden. Diese Monumente, wie die Pyramiden als Grabmäler für Pharaonen, sind beeindruckende Zeugnisse ihrer Macht und Erinnerung, obwohl sie von Grabräubern heimgesucht wurden. Tempel mit hohen Obeliskenschmücken und eingravierten Namenskartuschen zeugen von vergangener Pracht. Ebenso werden die Abenteuer der Archäologen, die seit Napoleons Zeiten Expeditionen organisierten und das Bild der Landschaften am Nil prägten, besprochen. Der Einfluss der ägyptischen Kunst reicht bis in unsere Städte und Kleidung. Entdecken Sie diese faszinierende Reise mit dem Bauhistoriker Dr. Holger A. Dux.

Dr. Holger A. Dux

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 30.10.2024

vhs.cloud, 15,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 40004

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 04.12.2024

vhs.cloud, 15,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 40005

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 22.01.2025

vhs.cloud, 15,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 40006

Vortrag: Der Maler Otto Dix

Otto Dix (1891-1969) gilt als einer der bedeutendsten deutschen Maler des letzten Jahrhunderts. Manche kennen nur seine Bilder aus der "Halbwelt" der 20er Jahre. Er war aber auch einer der beliebtesten und zugleich gefürchtetsten Porträtisten. Als Kriegsteilnehmer schuf er bedeutende (Anti-)Kriegsbilder. Das Triptychon "Der Krieg" und "Flandern" zählen zu den wichtigsten Kunstwerken. Die Nazis haben seine Werke als "Entartete Kunst" diffamiert. Im Alter hat er seine Kritik in biblischen Themen versteckt und malte "Altdeutsch" wie Dürer. Der Referent Thomas Basten, Museumsführer und Kunstliebhaber, führt in das Werk ein.

Thomas Basten

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 29.10.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

Kursnummer 40007

VHS-Bücherklub: Miteinander über Bücher reden

Die Welt der Literatur ist reich an Geschichten, die uns fesseln und bewegen. Doch das Lesen wird erst richtig spannend, wenn wir uns mit anderen austauschen, Hintergründe entdecken und uns in literarische Prozesse einordnen. Genau das bietet Ihnen dieser Kurs. Hier treffen sich Menschen, die nicht nur Freude am Lesen haben, sondern auch gerne über das Gelesene diskutieren. Sie lernen neue Bücher kennen, entdecken alte Werke neu und haben die Möglichkeit, eigene Vorschläge zur Lektüre einzubringen.

Anna Geliev

Fr, 18:00 - 19:30 Uhr, 13.09. - 31.01.2025

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1

11 Termine

Kursnummer 40008

Kunstabstrachtung fördert Sprache

Willkommen beim Kurs Kunstbetrachtung fördert Sprache. Entdecken Sie mit uns die Verbindung zwischen Kunst und Sprache. Wir betrachten Kunstwerke verschiedener Epochen, erweitern unseren Wortschatz und verbessern unsere Ausdrucksfähigkeit. Durch Diskussionen und kreative Übungen entdecken wir die Welt der Kunst neu und fördern gleichzeitig unsere sprachlichen Fertigkeiten. Freuen Sie sich auf eine inspirierende Reise. Voraussetzung: Deutschkenntnisse auf dem Niveau B1 erforderlich.

Barbara Oberem

Do, 15:00 - 16:30 Uhr, 05.09. - 05.12.2024

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

11 Termine

Kursnummer 40009



Musik

Liedbegleitung mit Gitarre für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Liedbegleitung auf der Gitarre für Einsteiger*innen mit bereits vorhandenen Kenntnissen. Von Rock bis Pop - mit der Gitarre sind Sie überall dabei! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der Akkordbegleitung verbunden mit Gesang. Wir konzentrieren uns auf die Basics wie Gitarrenhaltung, Stimmung, einfache Akkorde und Schlagtechniken für das Begleiten von Liedern. Der Spaß am gemeinsamen Musizieren steht im Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: Gitarre

Mizyo Yamashita

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 02.09. - 16.12.2024
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4
14 Termine, 96,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42000

Di, 19:30 - 21:00 Uhr, 03.09. - 17.12.2024
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 3
14 Termine, 96,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42001

Liedbegleitung mit Gitarre für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Gitarristinnen und Gitarristen, die bereits Grundakkorde und Melodien beherrschen und ihr Spiel verbessern wollen. Die Kursinhalte umfassen fortgeschrittene Anschlagstechniken, Erweiterungen der Akkorde, Einführung in Barré-Akkorde, sowie Blues- und Rockspielstechniken. Zudem werden einfache Picking-Muster vermittelt. Besonderer Fokus liegt auf dem gemeinsamen Musizieren.

Bitte mitbringen: Gitarre

Stefan Bolz

Di, 19:30 - 21:00 Uhr, 03.09. - 17.12.2024
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 7
14 Termine, 96,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42002

Workshop: Mundharmonika spielen(d) lernen – Blues-Harp-Workshop für Anfänger*innen

Die diatonische 10-Kanal-Mundharmonika, auch "Blues-Harp" genannt, ist ein kleines und unscheinbares Instrument, das sich jedoch einen festen Platz in der modernen Musik verschafft hat. Alle notwendigen Grundlagen für das Blues-Harp-Spiel werden in diesem Workshop vermittelt, sodass die Teilnehmenden zum Ende einen Standard-Blues spielen und eine Band mit diesem Instrument begleiten können. Der Workshop setzt keinerlei Kenntnisse aus dem Bereich

Musik voraus. Das Einzige, was alle Teilnehmenden besitzen sollten, ist eine Blues-Harp (diatonische Mundharmonika in Richterstimmung) in C-Dur! Diese kann auch zu Beginn des Workshops beim Dozenten zum Preis von 30,00 € erworben werden.

Dietmar Spatz

So, 14:30 - 17:30 Uhr, 10.11.2024
Herzogenrath, VHS, Erkensstr. 1, Raum 2
55,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42004

Workshop: Ukulele für Anfänger*innen

In diesem Workshop erlernen Sie einfache, bekannte Lieder und erhalten eine Fülle von Informationen zur richtigen Handhaltung, verschiedenen Spielstechniken und individuellen Tipps zum Zupfen und Schlagen. Ein besonderer Wert wird darauf gelegt, neben dem Vermitteln von Fachwissen auch den Spaß an der Musik zu betonen und zu zeigen, wie man auf unkomplizierte Weise mit der Ukulele Lieder begleiten kann. Die Ukulele eignet sich auch hervorragend für Lehrkräfte, Kindergärtner*innen und Eltern als Begleitinstrument für Kinder- und Weihnachtslieder. Unser Ziel ist es, sowohl Laien als auch interessierten Anfänger*innen den Einstieg zu erleichtern und fortgeschrittenen Spieler*innen neue Möglichkeiten zu eröffnen. Materialkosten (Arbeits- und Notenmaterial) in Höhe von 5 Euro müssen an die Dozentin gezahlt werden. Bitte bringen Sie Ihre eigenen Instrumente mit. Bei vorheriger Anmeldung und gegen eine Gebühr von 8 Euro stellt die Dozentin vor Ort ein Leihinstrument zur Verfügung. Die Ukulele kann auf Wunsch auch erworben werden (Kostenpunkt ca. 40 Euro).

Sonja Mischor-Pferdmenges

Sa, 12:00 - 15:00 Uhr, 12.10.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3
28,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42006

Sa, 12:00 - 15:00 Uhr, 19.10.2024
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4
28,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42007

Workshop: Ukulele für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

In diesem Workshop erlernen die Teilnehmenden einfache, bekannte Lieder und erhalten eine Fülle von Informationen zur richtigen Handhaltung, verschiedenen Spielstechniken und individuellen Tipps zum Zupfen und Schlagen. Ein besonderer Wert wird darauf gelegt, neben dem Vermitteln von Fachwissen auch den Spaß



an der Musik zu betonen und zu zeigen, wie man auf unkomplizierte Weise mit der Ukulele Lieder begleiten kann.

Bitte bringen Sie Ihre eigenen Instrumente mit. Bei vorheriger Anmeldung und gegen eine Gebühr von 8 Euro stellt die Dozentin vor Ort ein Leihinstrument zur Verfügung. Die Ukulele kann auf Wunsch auch erworben werden (Kostenpunkt ca. 40 Euro).

Sonja Mischor-Pferdmenges

Sa, 10:00 - 11:30 Uhr, 12.10.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3

14,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42008

Sa, 10:00 - 11:30 Uhr, 19.10.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4

14,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42009

Einführung in afrikanische Trommelrhythmen für Anfänger*innen

Tauchen Sie ein in die Welt der traditionellen afrikanischen Musik und spüren Sie den Rhythmus in Ihren Händen. Unser Workshop bietet Ihnen die Gelegenheit, die Grundtechniken des Trommelns spielerisch zu erlernen. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der

Trommelklänge und lassen Sie sich von der Energie der Musik mitreißen.

Bitte mitbringen: Trommel (falls vorhanden)

Elfi Khraifi-Grohall

Sa, 05.10. und So, 06.10.2024, 12:00 - 14:00 Uhr

Herzogenrath, VHS, Erkensstr. 1, Raum 3

2 Termine, 32,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42010

Chorwerkstatt: Sing mit im Chor – Spirituals und aktuelle Songs

Ein gemischter Chor sucht neue Sänger*innen, insbesondere freuen wir uns über männliche Teilnehmer. Dieses Angebot richtet sich an alle, die ihr Interesse am Singen mit einer soliden Grundlagenvermittlung in Chormusik verknüpfen möchten. Unsere Ziele umfassen die Förderung der Freude am gemeinsamen Gesang sowie die Interpretation von mehrstimmigen Liedern aus den Genres Spirituals, Folk und Musical. Gelegentliche Aufführungen sind nach Absprache möglich, und der Einstieg ist jederzeit willkommen. Vorkenntnisse, insbesondere Notenkenntnisse, sind nicht erforderlich. Einzel-Vorsingen ist nicht obligatorisch, jedoch sollten grundlegende stimmliche Fähigkeiten vorhanden sein.

Hermann-Josef Kaiser

Di, 20:00 - 21:30 Uhr, 03.09. - 17.12.2024

Würselen, Realschule, Tittelsstr. 63, Aula

14 Termine, 37,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 42011

Reading Club

Seite 75

**Chinesische
Küche**

Seite 66



„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte, alles wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Alle Gesundheitsangebote dienen der Prävention. Bei bestehenden Beschwerden ist dringend angeraten, sich ärztlichen oder therapeutischen Rat zu holen, um herauszufinden, ob der Kurs für Sie geeignet ist. Üben Sie mit einem hohen Maß an Eigenverantwortlichkeit!

ANMELDUNG UND KURSINFORMATION

Tel.: 02404 9063-0, www.vhs-nordkreis-aachen.de

FACHBERATUNG

Daniela Freiberger, Tel.: 02404 9063-13
E-Mail: daniela.freiberger@vhs-nordkreis-aachen.de

fast poetischen Begleitworten, Leinwandprojektionen sowie selbst eingespielten musikalischen Unterma- lungen. Ein Abend, der Glück nicht erklären, sondern fühlbar machen möchte.



Christoph Jauernig

Do, 19:30 - 21:00 Uhr, 26.09.2024

Alsdorf, Stadtbücherei/Stadthalle, Denkmalplatz

Kursnummer 60001

Gesundheit und Lifestyle

Lesung: Eintausendmal Lebensglück

Erinnern, was zählt (...jetzt erst recht!) –
Glücksimpressionen, eingesammelt in 60 Städten.
Eine Live-Collage aus Wort, Bild und Klang
in Kooperation mit der Stadtbücherei Alsdorf

Wann ist man glücklich? Erst, wenn „endlich alles stimmt“ im Leben? Das dachte auch Christof Jauernig lange, auf der Suche nach Zufriedenheit im Hamster- rad einer Unternehmensberatung. Was wirklich glück- lich macht und wie nah er dem Glück schon war, begriff er erst, als er – ohne Plan für danach auf Reisen ging. Auf seinen Touren hat er in sechzig Städten Men- schen zu ihren eigenen Glückserfahrungen befragt: Das entstandene Buch und Programm Eintausendmal Lebensglück ist ein bewegendes Zeugnis der großen Vielfalt verzaubernd schlichter, täglich greifbarer, oft kostenfreier Glücksmomente. Der Autor kombiniert als multimedialer Erzähler die Impressionen der Befragten mit den eigenen Erfahrungen zum Thema. Dabei ver- leiht er dem Abend einen stimmungsvoll-meditativen Charakter durch eine Melange aus sorgsam gesetzten,

Bildungsurlaub: Stress bewältigen – Ressourcen aufbauen – Zeit gewinnen

Ein Anti-Stress-Programm für Berufstätige

Ein funktionierendes Stressmanagement ist essentiell, um im heutigen Berufsleben gesund und leistungs- stark zu bleiben. Das dreitägige Anti-Stress-Programm bietet praktische Strategien und Techniken, um Stresssituationen besser meistern sowie persönliche Schutzfaktoren aufbauen zu können. Zusätzlich wird das Handwerkszeug zur Periodisierung, Planung und Organisation von Aufgaben erlernt. Dabei werden einerseits Grundlagen vermittelt, andererseits nutzen wir alltägliche Beispiele aus Ihrem Leben um Ihr bisheriges Verhalten zu reflektieren. Mit Hilfe von Gruppenar- beit finden die gewonnen Erkenntnisse einen Transfer in Ihre zukünftigen Lebenssituationen.

Das Besondere an diesem Bildungsurlaub:

Er wird begleitet durch die zeitweise Anwesenheit des Therapiebegleithundes „Schnüffler“.

Für Getränke ist gesorgt.

Anmeldefrist: 05.12.2024



Bitte mitbringen: Pausenverpflegung, Schreibsachen.

Marina Kuckertz, B.A.

Mi, 09:00 - 16:00 Uhr, 08.01. - 10.01.2025

Würselen, Marina Kuckertz Coaching, Lindenstr. 1

3 Termine, Anmeldeschluss: 05.12.2024.

349,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 60200

Workshop: Ordnung mit System

Aufräumroutinen für einen stressfreien Alltag

Der Tag ist voll und das Thema Aufräumen stresst Sie? Immer wieder nehmen Sie sich vor, Aufräumarbeiten regelmäßig zu bestimmten Zeiten zu erledigen, um letztlich mehr Freizeit zu haben und es gelingt selten oder nie? Endlich einen strukturierteren Alltag zu bekommen, ist Ihr dringlichster Wunsch? Diesem Anliegen gehen wir nach und mit vielen Hilfestellungen werden auch Sie stressfreier durch den Alltag kommen. Lassen Sie sich auf eine neue Herangehensweise ein. Mit Hilfe eines zertifizierten Aufräumcoaches analysieren Sie, warum Ihre Ordnungsroutinen bisher nicht funktionieren, welche geeignet sind und Sie erarbeiten einen Plan für Ihre weitere Vorgehensweise. Eine 45-minütige individuelle Telefon- oder Onlineberatung für jede*n Teilnehmenden ist im Preis inbegriffen. Hier können Sie Ihr Projekt weiter besprechen. Terminvereinbarung im Anschluss mit der Dozentin.

Dalia Königs

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 09.11.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3

32,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 60201

Vortrag: Schlaf dich fit:

Tipps für eine erholsame Nacht

Erholsamer Schlaf ist keine Option, sondern eine Notwendigkeit für ein gesundes Leben. Erfahren Sie in diesem Vortrag, warum guter Schlaf so entscheidend für Ihre Gesundheit ist und wie Sie Ihre Nachtruhe nachhaltig verbessern können. Die Gründe für schlechten Schlaf sind oft vielschichtig und nicht immer sofort ersichtlich. Ob belastende Lebenssituationen, Atemaussetzer, Restless Legs, Beinkrämpfe, Leber- oder Nierenproblematiken u.v.m. – hier bietet neben der Schulmedizin auch die Naturheilkunde wirksame Ansätze. Sie erhalten praktische Tipps und Strategien zur direkten Integration in Ihren Alltag zur Verbesserung Ihrer Schlafqualität. Entdecken Sie zusätzlich einen Leberwickel als wohltuende Maßnahme bei Schlafstörungen und erlernen Sie eine einfache Atemübung zur Schlafförderung.

Elke Hugot

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 19.11.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

6,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 60202

Vortrag: Harnwegsinfekte – ein brennendes Problem!

(Wiederkehrende) Harnwegsinfekte (oft umgangssprachlich Blasenentzündungen genannt) sind nicht nur unangenehm, sondern stellen auch ein gesundheitliches Risiko dar. Betroffen sind sowohl Männer als auch Frauen, wobei aufgrund der Anatomie vor allem Frauen die Leidtragenden sind. In diesem Vortrag erfahren Sie, welche präventiven Maßnahmen man ergreifen kann, um Harnwegsinfekte zu vermeiden, was es für sinnvolle Präparate in der Selbstmedikation gibt und was man tun kann wenn das Problem chronisch geworden ist.

Hedi Kirschner

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 28.11.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3

6,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 60203

Achtsamkeitsmeditation für Frauen

"Die Vorstellungskraft ist der Anfang der Schöpfung. Man stellt sich vor, was man will; man will was man sich vorstellt; und am Ende erschafft man, was man will" George Bernard Shaw

In diesem Kurs möchten wir gemeinsam die Achtsamkeit für uns selbst erhöhen. Wenn wir lernen auf uns selbst zu achten, können wir dem Alltagsstress besser begegnen. Während der angeleiteten Meditation, bekommt jede Teilnehmerin die Möglichkeit, in ihre Welt der Phantasie einzutauchen und sich von geistigen Fesseln zu befreien. Verborgene Quellen, die in uns stecken, werden sich zeigen und können für neue Lernprozesse entdeckt werden. Wir meditieren im Sitzen (Stuhl). Anschließend besteht die Möglichkeit zum Austausch, um die erhöhte Achtsamkeit für die Erarbeitung von Lösungsansätzen für Stress- und Alltagsprobleme zu nutzen.

Bitte mitbringen: warme Socken und ein Getränk.

Renate Rütters

Mi, 17:30 - 19:00 Uhr, 02.10. - 18.12.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4

10 Termine, 63,00 €

Kursnummer 60204



Demenzpartner-Schulung

in Kooperation mit der Alzheimer Gesellschaft StädteRegion Aachen e.V.

Treffen Sie in Ihrem persönlichen Umfeld auf Menschen mit Demenz? Wollen Sie ihnen unvoreingenommen und wertschätzend begegnen? Dann werden Sie Demenz-Partner oder Demenz-Partnerin! Ihr verständnisvoller Kontakt unterstützt die betroffenen Familien und bereichert das Miteinander in Ihrer Nachbarschaft, Ihrem Verein oder Stadtteil.

In diesem Basiskurs lernen Sie Grundlegendes zum Krankheitsbild Demenz und insbesondere zur hilfreichen Kommunikation und zum Umgang mit Menschen mit Demenz.



Claudia Liepertz

Di, 18:00 - 21:00 Uhr, 17.09.2024

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3

Kursnummer 60205

Das Denken parken – die Sinne einschalten mit Shinrin Yoku

Heilsamer Streifzug durch das Wurmatal

Auf einem rund vier Kilometer langen Weg wollen wir unser System runterfahren und ins Gleichgewicht bringen. Nach dem Prinzip der präventiven japanischen Volksmedizin Shinrin Yoku tauchen wir ein in die Waldatmosphäre, kommen zur Ruhe und stärken unser Immunsystem. Wir schalten unsere Sinne ein, streifen im gemächlichen Tempo umher und erfahren bei Achtsamkeits-Übungen die heilsame Wirkung des Waldes und der Natur. Wir kommen zur Ruhe, die Gehirnaktivität nimmt ab, die Anzahl der natürlichen Killerzellen im Körper steigt – das Immunsystem wird gestärkt.

Der gut vier Stunden dauernde Streifzug über Pfade und naturnahe Wege ist für Menschen geeignet, die ohne Hilfsmittel sicher gehen können.

Notwendig sind festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung.

Bitte mitbringen: Verpflegung, Sitzunterlage (falls vorhanden) und ein kleines Gästehandtuch

Elke Silberer

Sa, 10:00 - 14:00 Uhr, 07.09.2024

Treffpunkt: Herzogenrath-Kohlscheid, Bergstraße 16d
26,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 60206

Workshop: Die eigene Kreativität (wieder)entdecken

Ein psychologisch-kreativer Prozess

Das Motto des Workshops lautet: In jedem Menschen schlummert Kreativität. Manchmal fehlt nur der richtige Zugang. Unabhängig vom Erfahrungsniveau im kreativen Bereich bietet der Workshop einen Raum, die eigene Kreativität (wieder)zuentdecken. Dazu wird ein Blick auf die kreativen Ziele und Wünsche sowie Blockaden und Hindernisse geworfen. Der Workshop beleuchtet die psychologischen Grundlagen der Kreativität, sowie der Neuroplastizität, damit die Teilnehmenden lernen können, dieses Wissen zur Förderung ihrer eigenen Kreativität zu nutzen oder sogar ihren Zugang zur Kreativität überhaupt zu entdecken. Der Workshop bietet einen Raum für offenen Austausch, kreatives Erleben sowie individuelle Entfaltung. Das Malen mit Acryl steht hier im Vordergrund, die Arbeit mit anderen Materialien ist nach Absprache jedoch auch möglich.

Bitte mitbringen: Ein altes Hemd, Acrylfarben, Leinwand, Pinsel in verschiedenen Größen, ein Wassergefäß, alte Lappen oder eine Küchenrolle, Bleistift.

Jenny Glinka

Sa, 10:00 - 15:00 Uhr, 26.10.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.3
33,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 60207

Vortrag: Augengesundheit – was hilft bei trockenen Augen?

Kennen Sie das? Nach einem langen Tag am PC sind Ihre Augen gerötet, sie brennen oder Sie spüren ein Fremdkörpergefühl? Auch die Heizperiode, die bereits begonnen hat, setzt mit ihrer trockenen Luft unseren Augen zu. Diese Symptome werden oft „office-eye-syndrom“ genannt. Dagegen kann man etwas tun! In einem kleinen Vortrag lernen wir zunächst etwas über die Anatomie, insbesondere über den Feuchtigkeitshaushalt der Augen. In einem praktischen Teil lernen Sie kleine Übungen kennen, die Ihren Augen helfen zu entspannen und genügend Tränenflüssigkeit bilden zu können. Mit vielen Tipps für zu Hause können Sie in Zukunft gezielt etwas für Ihre Augengesundheit tun! Teilnehmen kann jede*r, die/der etwas für die Augen tun möchte. Kontaktlinsenträger*innen kommen am besten mit Brille, da wir viele Übungen ohne Sehhilfe durchführen werden.

Gertrud Kutscher

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 10.10.2024

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3
6,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 60208



Workshop: Ein Wellness-Tag für die Augen

Man sagt, die Augen seien die Spiegel der Seele. Vielleicht haben Sie auch schon einmal festgestellt, dass Sie an manchen Tagen besser oder schlechter sehen – eben je nach der berühmten Tagesform. Wir beschäftigen uns an diesem Tag intensiv mit unseren Augen. Wir machen z. B. praktische Übungen zur Kräftigung der Augenmuskulatur und in meditativen Einheiten gönnen wir unseren Augen eine innere Massage. Wir werden für eine Lichtdusche nach draußen gehen und staunen, was selbst ein Wintertag unseren Augen zu bieten hat. Mit vielen spielerischen Ideen bekommen Sie Tipps, wie Sie auch zu Hause etwas für Ihre Augen-gesundheit tun können. Und am Ende des Tages gehen Sie mit dem Gefühl nach Hause, dass nicht nur Ihre Augen eine herrliche Entspannung erlebt haben! Teilnehmen kann jede*r, die/der etwas für seine Augen tun möchte. Kontaktlinsenträger*innen kommen am besten mit Brille, da wir viele Übungen ohne Sehhilfe durchführen werden.

Bitte mitbringen: Matte, ggf. Decke, kleines Kissen, Verpflegung.

Gertrud Kutscher

Sa, 10:00 - 16:00 Uhr, 18.01.2025
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4
46,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 60209

Entspannung

Qigong

in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein

Qigong ist eine chinesische Bewegungs-, Meditations- und Konzentrationsform, die gleichzeitig der Kultivierung von Körper und Geist dient. Zur Praxis gehören fließende, sanfte Körper- und Bewegungsübungen sowie Atemübungen. Die erlernten Übungen können mit der Zeit auch im Alltag praktiziert werden. Ziel ist die Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses (Energieflusses) im Körper. Der Kurs eignet sich für Menschen mit und ohne Qigong-Vorerfahrung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk.

Frank Mentjes

Do, 18:00 - 19:00 Uhr, 19.09. - 19.12.2024
Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4
11 Termine, 49,00 €

Kursnummer 61101

Qigong zur Stressbewältigung für Fortgeschrittene in Kooperation mit dem Familienzentrum Weltentdecker

Qigong richtet sich an Menschen, die ein Verfahren zur Stressbewältigung kennen lernen wollen. Langsame, runde Bewegungen verbessern Koordination, Gleichgewicht und Atmung. Geist, Körper und Seele können entspannen und Energie tanken. Seit Jahrtausenden wird Qigong in China zum Aufbau von Gesundheit und zur Vorbeugung von Krankheiten praktiziert.

Der Kurs richtet sich an Menschen mit Qigong-Erfahrung, die ihre Fertigkeiten weiter ausbauen möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk.

Sigrun Mentjes

Mi, 17:15 - 18:45 Uhr, 18.09. - 18.12.2024
Baesweiler, Familienzentrum Weltentdecker, Ringstr. 72
12 Termine, 75,00 €

Kursnummer 61102

Qigong

Ziel von Qigong ist, die Lebensenergie Qi in Harmonie zu bringen. Qi steht sowohl für die bewegende, als auch für die vitale Kraft des Körpers. Durch die von Zen-Meister Thích Thông Triết (USA) entwickelte Atemtechnik in Verbindung mit gezielten Übungen wirkt das Qigong effektiv auf die Blutzirkulation. Dies stärkt das Immunsystem, aktiviert die Selbstheilungskräfte und beugt Krankheiten vor. Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

Bitte mitbringen: Sportmatte, bequeme Kleidung, dicke Socken, Getränk.

Thi Thanh Tam Tran

Mi, 18:00 - 18:45 Uhr, 04.09. - 18.12.2024
Herzogenrath, Kath. Kindergarten St. Josef, Josefstr. 8
14 Termine, 47,00 €

Kursnummer 61103*

Mi, 19:00 - 19:45 Uhr, 04.09. - 18.12.2024
Herzogenrath, Kath. Kindergarten St. Josef, Josefstr. 8
14 Termine, 47,00 €

Kursnummer 61104*

Mo, 19:00 - 19:45 Uhr, 02.09. - 16.12.2024
Würselen, DRK KiTa Stadtgarten, Pricker Str. 1
14 Termine, 47,00 €

Kursnummer 61105*

*Rückkehr ins Bürgerhaus Kohlscheid sobald möglich.



Tai Chi – Chen-Stil für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Tai Chi Chuan ist eine alte Kampf- und Bewegungskunst, deren sanfte Übungen die ganzheitliche Entwicklung und Stärkung von Körper und Geist fördern. Nach und nach werden äußeres und inneres Gleichgewicht entwickelt und dadurch die innere Energie, das Qi, geweckt und in Fluss gebracht. Die Wahrnehmung und die Körperbeherrschung steigen, Verspannungen und Gelenkschmerzen können gelindert werden. Der Chen-Stil ist dabei besonders sanft und beinhaltet unterschiedlichste Übungen, die unabhängig vom Alter praktiziert werden können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, da die 19er-Form des Großmeisters Chen Xianwang bei regelmäßigem Üben in überschaubarer Zeit erlernt werden kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe mit dünnen Sohlen (alternativ Gymnastikschlappen oder "normale" Sportschuhe), Getränk.

Thi Thanh Tam Tran

Mo, 20:00 - 21:30 Uhr, 02.09. - 16.12.2024
Würselen, DRK KiTa Stadtgarten, Pricker Str.1
14 Termine, 86,00 €
Kursnummer 61106*

Mi, 20:00 - 21:30 Uhr, 04.09. - 18.12.2024
Herzogenrath, Kath. Kindergarten St. Josef, Josefstr. 8
14 Termine, 86,00 €
Kursnummer 61107*

*Rückkehr ins Bürgerhaus Kohlscheid sobald möglich.

Autogenes Training

In diesem Kurs erlernen Sie eine der bekanntesten Entspannungsmethoden. Das Autogene Training nach Prof. Schultz ist eine klassische Selbstentspannungsmethode, die Menschen dabei unterstützt, in stressigen Lebensphasen wieder zu mehr Ruhe und Entspannung zu gelangen. Es wird in sechs Grundschritten erlernt, um dabei körperlich und seelisch ruhiger zu werden. Autogenes Training basiert auf der Erkenntnis, dass Körper und Psyche eines Menschen immer in Abhängigkeit voneinander agieren und reagieren. Mit dem Geist lässt sich der Körper steuern und umgekehrt. Solange Körper und Geist im Einklang stehen, fühlen wir uns fit und vital. Ziel ist, das Gelernte in den Alltag zu integrieren und die Lebensqualität zu steigern. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kleines Kissen, dicke Socken, Getränk.

Hinweis: Für Menschen mit psychischen Erkrankungen wie akuten Psychosen, Schizophrenie oder depressiven Psychosen ist das Autogene Training nicht geeignet.

Elke Hinderberger

Do, 17:00 - 18:30 Uhr, 19.09. - 23.01.2025
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4
10 Termine, Kein Unterricht am 28.11./ 05.12./ 12.12. und 19.12.2024
63,00 €
Kursnummer 62000

Weiterbildung: Yin Yoga Kursleiter*in

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil. Im Mittelpunkt stehen die Anatomie und das intensive in sich hinein spüren im Hier und Jetzt. Die Asanas (Körperhaltungen) werden größtenteils liegend und sitzend ausgeführt und über längere Zeit (3-15 Minuten) gehalten. Durch das lange Halten entspannen die Muskeln, Faszien, das Bindegewebe und die Bänder nach und nach. Bei regelmäßiger Praxis dieses Yoga-Stils wird man mit der Zeit flexibler und geschmeidiger. Und auch der Geist kommt immer mehr zur Ruhe.

In der modular aufgebauten Weiterbildung vermittelt unsere Dozentin sowohl theoretisches Wissen wie auch den praktischen Aufbau und die Umsetzung von Yin Yoga im Unterricht. Das Angebot richtet sich sowohl an Yogalehrer*innen (mind. 200 Stunden Ausbildung), die ihr Unterrichtsrepertoire um Elemente aus dem Yin Yoga erweitern möchten als auch an passionierte Yin Yogini oder Yogi, die ihre eigene Praxis (mind. 5 Jahre) und ihr Verständnis des Stils vertiefen und erweitern möchten. Insgesamt umfasst die Weiterbildung 6 Module, davon 5 Tagesworkshops und einen Halbtagesworkshop (Lehrproben), die unabhängig voneinander gebucht werden. Für einzelne Module kann eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt werden. Yogalehrer*innen, die alle 6 Workshops absolviert haben erhalten eine Bescheinigung „Yin Yoga Kursleiter*in (50 UE).

Dozentin: Savya Kubitzek ist ausgebildete Yin Yoga Lehrerin mit über 1500 Stunden Aus- und Weiterbildung, u.a. Yogalehrerin BDY, Yoga Rückenkursleiterin, Restorative Yoga (Rene Hug), Yin-Yoga Anatomie-Teacher (Marcus Henning Giess), Yin Yoga (Stefanie Arendt). Sie unterrichtet seit 10 Jahren und hat in über 2.500 Unterrichtsstunden einen reichen Erfahrungsschatz und didaktische Kompetenz zusammengetragen.

Ausführliche Informationen erhalten Sie im Flyer zur Weiterbildung – bitte sprechen Sie uns an. Beratung durch Daniela Freiberger 02404 90 63 13



Yin Yoga Weiterbildung – Modul 2: Die zweiten 10 Asanas mit Variationen und ihre Funktionen

Im zweiten Modul der Yin Yoga Weiterbildung werden die nächsten 10 Asanas mit ihren möglichen Variationen und Funktionen erarbeitet.

Das Modul umfasst zusätzlich folgende Themen/Fragestellungen:

- Korrekturen im Yin Yoga?
- 5-Punkte-Analysemethode und Einbeziehung des individuellen Körperbaus
- Rückenschmerzen
- praktische Anwendung des Gelernten

Zusatzleistungen über die Lernplattform vhs.cloud: Lernvideos und Handouts, Austauschforum, Literatur- und Musikhinweise, Tipps für Materialbeschaffung, Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Trinken, Verpflegung für die Pause, Schreibsachen.

Savya Kubitzek

Sa, 10:00 - 18:00 Uhr, 05.10.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

175,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 63000

Yin Yoga Weiterbildung – Modul 3: Faszien und ihre Bedeutung im Yin Yoga

Modul drei der Yin Yoga Weiterbildung widmet sich den Faszien und ihrer Bedeutung im Yin Yoga.

Es umfasst folgende Themen/Fragestellungen:

- Der Einsatz von Faszien-Werkzeugen aus Yin-Sicht
- Schulterschmerzen
- Praktische Anwendung des Gelernten

Zusätzlich wird das Thema Kundengewinnung/Workshopgestaltung als besonderes Format fokussiert.

Zusatzleistungen über die Lernplattform vhs.cloud: Lernvideos und Handouts, Austauschforum, Literatur- und Musikhinweise, Tipps für Materialbeschaffung, Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Trinken, Verpflegung für die Pause, Schreibsachen.

Savya Kubitzek

Sa, 10:00 - 18:00 Uhr, 18.01.2025

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

175,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 63001

Workshop: Yoga mit dem FeetUp®

Yoga auf den Kopf gestellt – die Perspektive wechseln

FeetUp® sind spezielle Hocker, mit denen Umkehrhaltungen wie der Kopfstand kinderleicht fallen. Frei nach dem Motto: "Herz über Kopf!" kommt man in den Genuss der verjüngenden Wirkung der Umkehrhaltungen (Königs-Positionen) ohne Belastung für die Halswirbelsäule. Ihnen wird der größte physische und

psychische Nutzen nachgesagt. Dabei wird das ganze Körper-Geist-System einmal auf den Kopf gestellt.

Der Workshop enthält eine Mischung aus dynamischen Übungen, kraftvollen Haltepositionen, Vor- und Rückwärtsbeugen sowie Rotationen. Am Ende "landet man wieder mit beiden Beinen auf dem Boden" – mit einigen erdenden Standpositionen und einer Schlussspannung. Die FeetUp®-Praxis ist sehr wohltuend bei Schulter-/ Nackenbeschwerden, bei Schlafstörungen und Verdauungsbeschwerden; nicht jedoch bei Menstruation, Glaukom (Grüner Star) und Bluthochdruck. Yoga-Kenntnisse sind nicht erforderlich, bei sonstigen körperlichen Einschränkungen bitte vor Anmeldung Rücksprache halten. Dieser Workshop ist für alle geeignet, ob mit oder ohne FeetUp®-Erfahrung – das Programm wird an die Gruppe angepasst. Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

Nina Pelzer

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 07.09.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4

20,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 63002

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 11.01.2025

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4

20,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 63003

Yoga und Literatur

in Kooperation mit der Stadtbücherei Alsdorf

"Ein Raum ohne Bücher ist ein Körper ohne Seele." (Cicero); "Yoga ist das zur Ruhe bringen der Bewegungen im Geist." (Patanjali)

Tauchen Sie mit uns ein in die Welt der Bücher in Kombination mit Yogapraxis. In diesem Workshop führt die Lesung kurzer Textpassagen aus Büchern unterschiedlichster Literatur-Genres hin zur Praxis einzelner Yogaübungen. Ein Buch über die heilende Freundschaft zwischen einem Delphin und einem tauben Jungen kann zur entsprechenden Yoga-Haltung führen, eine andere Buchpassage zur jeweils entsprechenden Übung. Herausfordernder und entspannte, meditative Übungen, halten sich die Waage. Zum Abschluss lassen wir den Workshop bei einem ayurvedischen Tee und kleinen gesunden Knabberereien ausklingen.

Der Workshop richtet sich an alle Yoga- und Literaturinteressierten, die diese Kombination in einer besonderen Atmosphäre genießen möchten.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Decke, ggf. kleines Kissen, Getränk.

Nischka Franck, Daniela Freiburger, Heike Krämer

Sa, 14:00 - 17:00 Uhr, 30.11.2024



Alsdorf, Stadtbücherei/Stadthalle, Denkmalplatz
32,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 63004

Workshop: Entspannt ins Wochenende mit Yin Yoga und Meditation

Raus aus dem Alltag, rein ins Yoga-Wochenende. YinYoga ist ein ruhiger Yogastil bei dem die Asanas (=Körperhaltungen) mehrere Minuten gehalten werden. Dadurch bekommen angespannte Körperbereiche genügend Zeit, um sich zu entspannen und wieder beweglicher zu werden. Während wir in den Haltungen bleiben, hat jedoch unser Geist freie Fahrt für die Gedankenachterbahn. Es gibt keine Ablenkung und so kann es passieren, dass unsere Aufmerksamkeit von einer Erinnerung zur nächsten hüpf. Hier kommt die Meditation ins Spiel, bei der wir unsere Aufmerksamkeit auf einen Fixpunkt lenken. Das kann der Atem sein oder ein Körperbereich oder ein Mantra, also ein Wort oder Satz, zu dem wir immer wieder zurückkommen, nachdem wir abgelenkt wurden. Auf diese Weise kommen wir immer mehr in den Moment und erfahren eine neue Form der Ruhe und Ausgeglichenheit. Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Getränk, leichte Decke.

Ruth Happe

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 21.09.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
20,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 63005

Workshop: Achtsamer Atem, volle Kraft – Mit Pranajama zu neuer Energie

Mir stockt der Atem. Das kommt im Alltag ziemlich häufig vor. Es gibt das Phänomen der E-Mail-Apnoe, eine Unterbrechung der Atmung, wenn man eine neue Nachricht in seinem Postfach findet. Grund dafür ist die Kampf- oder Fluchtreaktion unseres Gehirns auf neue Situationen. Wir halten kurz den Atem an, um dann in den Kampf oder in die Flucht zu gehen. Passiert das mehrmals am Tag, wird unser Körpersystem immer wieder vom lebenswichtigen Atemkreislauf abgekoppelt. Folgen können Erschöpfung und Schlafprobleme sein. In diesem Workshop lernen wir, auch in stressigen Momenten gelassener zu bleiben und die heilsame Kraft des Atems durch verschiedene Atemtechniken aus dem Yoga für uns zu nutzen. Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Getränk, leichte Decke.

Ruth Happe

Sa, 14:00 - 17:00 Uhr, 21.09.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
20,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 63006

Workshop: Rückzug der Sinne im Herbst mit Yoga

Gönnen Sie sich eine Auszeit mit Yoga im Zeichen des Herbstes. Gemeinsam fließen wir durch einen sanften Bewegungsablauf von Asanas, die uns dabei unterstützen den Umbruch der Jahreszeiten in unsere innere Mitte einkehren zu lassen. Im Anschluss verbinden wir uns genussvoll mit unseren Sinnen. Wir „schnuppern“ uns durch Aromen, „schmecken“ uns durch die Erntezeit und „sehen“ uns durch die bunte Vielfalt des Herbstes. Gemeinsam beenden wir den Workshop in einer Klangmeditation und verbinden uns somit auch mit unserem Hörsinn. Ein Genuss für alle Sinne, ganz im Element des Herbstes. Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, ggf. dicke Socken und Augenkissen

Anne Melanda Simonsen

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 09.11.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
20,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 63007

Workshop: Yoga und intuitives Schmuckbasteln

In diesem Workshop beginnen wir mit einer sanften Yogaeinheit, während der Sie sich eine positive Absicht, eine Intention für den Workshop setzen. Wir widmen uns der entspannenden Atmung, sanften Übungen für eine positive Spannung im Körper und leichten Dehnungen. Wir lassen den Alltag leiser werden und wirken dem Alltagsstress entgegen. Sie kommen somit näher zu sich selbst, zu Ihren Wünschen und Bedürfnissen. Mit diesem Gefühl der Selbsterkenntnis werden Sie eingeladen ein Schmuckstück als Erinnerung an Ihre Intention, Ihren Herzenswunsch oder eine Erkenntnis selbst zu gestalten und mitzunehmen. Gerne können Sie ein Perlenarmband mit einem Anhänger oder eine MALA-Kette als Ihren persönlichen Glücksbringer oder auch als Geschenk für Ihren Lieblingsmenschen gestalten. Lassen Sie Ihre Intuition und Fantasie durch Yoga frei fließen und kreieren Sie wunderschöne Erinnerungsstücke zum Mitnehmen! Die Materialkosten (ab 5,00 Euro) hängen von der Größe Ihres Projekts ab und müssen in bar an die Dozentin bezahlt werden. Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, ggf. dicke Socken und Augenkissen

Alesja Dammer

Sa, 14:00 - 17:00 Uhr, 09.11.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
20,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 63008



Workshopreihe: Klangmeditation im Herbst

in Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum ...mit dem Elefanten

Treten Sie in die einzigartige Welt der Klänge ein und lassen Sie sich auf einem beeindruckenden Klangteppich durch den gesamten Herbst tragen. Verfeinern Sie die dunkle Jahreszeit mit einer inspirierenden Reise bestehend aus drei Terminen, die auch jeweils einzeln gebucht werden können: Tauchen Sie ab in die magische Sphäre bestehend aus Stille, Meditation, Zeremonien und Heißgetränken.

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, ggf. Decke.

Soundbath & Tee-Zeremonie

Wärmen Sie im September Körper, Geist und Seele, in zeremonieller Atmosphäre, mit einer herbstlichen heißen Tasse Tee auf und kommen Sie im Anschluss in den Genuss in den Klangwellen der tibetischen Klangschalen zu baden.

Anne Melanda Simonsen

Mi, 20:30 - 22:00 Uhr, 11.09.2024

Würselen, DRK-Familienzentrum ...mit dem Elefanten, Birkenstraße 65

10,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 63009A

Vollmond-Klangmeditation

Gemeinsam zelebrieren wir im Oktober den Vollmond in einem meditativen Klangkonzert bestehend aus Klangschalen und weiteren Instrumenten.

Anne Melanda Simonsen

Mi, 20:30 - 22:00 Uhr, 09.10.2024

Würselen, DRK-Familienzentrum ...mit dem Elefanten, Birkenstraße 65

10,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 63009B

Magische Gong-Meditation & Kakao-Zeremonie

Schließen Sie die Klangreihe im November mit der magischen Wirkung von einer warmen Tasse Rohkakao und dessen heilsamer Wirkung ab. Empfangen Sie eine reine Gong-Meditation und lernen Sie die zarten und gleichzeitig beeindruckenden Klänge des Yin & Yang Gongs kennen und lieben.

Anne Melanda Simonsen

Mi, 20:30 - 22:00 Uhr, 06.11.2024

Würselen, DRK-Familienzentrum ...mit dem Elefanten, Birkenstraße 65, 10,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 63009C

Yoga für Anfänger*innen

Sie haben noch nie Yoga gemacht und wünschen sich einen Kurs, der alle Basiselemente von Grund auf vermittelt, um ein tiefgreifendes Verständnis zu entwickeln? Sie suchen noch den richtigen Yogakurs für sich? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige.

In diesem Kurs werden alle Grundlagen des Yoga vermittelt, die so geübt werden, dass man Yoga nicht nur kennenlernt, sondern anschließend die eigene Praxis sicher und gut ausbauen kann. Inhalte und Schwerpunkte sind zum Beispiel: Was ist Yoga? Warum ist Yoga so gut für mein Wohlbefinden? Lernen Sie die richtige Atmung kennen und was diese bewirken kann, Haltungen korrekt aufbauen und ausführen, das Entwickeln eines Gefühls für den eigenen Körper, Entspannung – und im besten Fall den Weg zu einem ganz wunderbaren Lebensgefühl.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

Nischka Franck

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 16.09. - 16.12.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

12 Termine, 75,00 €

Kursnummer 63116

Nina Pelzer

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 03.09. - 10.12.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1

13 Termine, 80,00 €

Kursnummer 63117

Jennifer Zeller

Mo, 17:00 - 18:30 Uhr, 02.09. - 18.11.2024

Herzogenrath, Frauenkommunikationszentrum e. V., Bahnhofstr. 15, Blauer Saal

10 Termine, 63,00 €

Kursnummer 63118

in Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum ...mit dem Elefanten

Anne Melanda Simonsen

Mi, 18:45 - 20:15 Uhr, 04.09. - 18.12.2024

Würselen, DRK-Familienzentrum ...mit dem Elefanten, Birkenstraße 65

14 Termine, 86,00 €

Kursnummer 63119

Yoga für Anfänger*innen und Ungelenkige

in Kooperation mit dem Familienzentrum "Am Wasserturm"

Handstand, Kopfstand oder Spagat können sie nicht? Dann sind sie in bester Gesellschaft und in diesem Kurs genau richtig. Die wenigsten Menschen werden in ihrem Leben einen Kopfstand vollführen. Das ist



auch nicht das Ziel von Yoga. Es geht darum Körper und Geist in Einklang zu bringen. Dazu soll der Körper beweglich sein und gekräftigt werden. Mit Körperhaltungen, die an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden angepasst sind, werden verspannte Muskelpartien sanft gedehnt und die gesamte Körpermuskulatur gestärkt. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bei körperlichen Einschränkungen fragen Sie bitte vorher Ihren Arzt, ob Yoga empfehlenswert ist.

Bitte mitbringen: (Yoga-)Matte, Getränk, leichte Decke.

Ruth Happe

Do, 20:00 - 21:30 Uhr, 05.09. - 23.01.2025

Herzogenrath, Familienzentrum Am Wasserturm,
Am Wasserturm 2

13 Termine, Kein Unterricht am 31.10. und 05.12.2024.
80,00 €

Kursnummer 63120

Vinyasa Flow Yoga für Anfänger*innen I/II

Während im klassischen Hatha Yoga die Asanas einzeln ausgeübt werden, werden diese beim Vinyasa miteinander und mit unserem Atemrhythmus verbunden. Dadurch entsteht ein individueller Fluss, eine eigene Dynamik, die uns auch im Alltag hilft, genau diesen Flow zu finden. Der Kurs richtet sich an Einsteiger*innen, Wiedereinsteiger*innen, die sich über eine kreative und abwechslungsreiche Yogastunde freuen und ihre Beweglichkeit und Kraft verbessern möchten, oder an Neugierige, die aus einer anderen Yoga Richtung kommen und einmal etwas Neues ausprobieren wollen. Jeder Kurs wird einzigartig und ausgerichtet auf den Fokus der Klasse gestaltet, wo im Bewegungsfluss neue Haltungen langsam integriert und bereits erlernte Haltungen vertieft und vertrauter gemacht werden.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein

Alesja Dammer

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 03.09. - 17.12.2024

Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4
14 Termine, 86,00 €

Kursnummer 63121

in Kooperation mit dem Familienzentrum Lebensspielraum

Rebecca Klinkenberg-Baum

Mo, 19:30 - 21:00 Uhr, 16.09. - 16.12.2024

Würselen, Familienzentrum Lebensspielraum, Gerh.-
Hauptmann-Str. 22

12 Termine, 75,00 €

Kursnummer 63122

Vinyasa Flow Yoga für Fortgeschrittene

in Kooperation mit dem Familienzentrum Lebensspielraum

Asanas sind kein Fremdwort und die klassischen Positionen sind bekannt? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig aufgehoben. Dieser Kurs richtet sich vor allem an Menschen, die schon einmal Yoga praktiziert haben und das Grundrepertoire an Asanas bereits kennen. In dem Kurs werden wir komplexere Flows praktizieren sowie weiter an Kraft und Ausdauer feilen. Unser Atem ist dabei unser Rhythmusgeber, der uns durch die Flows trägt.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

Rebecca Klinkenberg-Baum

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 16.09. - 16.12.2024

Würselen, Familienzentrum Lebensspielraum, Gerh.-
Hauptmann-Str. 22

12 Termine, 75,00 €

Kursnummer 63123

Yoga mit dem FeetUp® – Starter

Yoga auf den Kopf gestellt – die Perspektive wechseln

In diesem Yoga-Kurs liegt der Fokus auf dem Einsatz des FeetUp®, einem speziellen Hocker, mit dem Umkehrhaltungen wie der Kopfstand kinderleicht fallen. Man lernt sich sehr schnell und völlig unverkrampft in die Umkehrsituation hineinzubegeben. Es werden ganze Muskelketten aktiviert und die Balance geschult. Mit dem FeetUp® empfindet man das "Auf-dem-Kopf-Stehen" als sicher und angenehm. Das Gespür für den eigenen Körper wird gestärkt. Der Hocker wird aber auch in anderen Übungssequenzen eingesetzt und ist auch für Anfänger*innen und Ungeübte eine echte Bereicherung und Erleichterung auf dem Weg zu mehr Körperwahrnehmung. Und auch Menschen, die bisher keinen Bezug zu Yoga hatten, macht der athletische Aspekt dieses Ansatzes viel Freude. Yoga-Kenntnisse sind nicht erforderlich.

Nicht geeignet bei Menstruation, Glaukom (Grüner Star) und Bluthochdruck – bei sonstigen körperlichen Einschränkungen bitte vor Anmeldung Rücksprache halten. Der FeetUp® ist bis maximal 120 kg belastbar. Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

Nina Pelzer

Mi, 18:30 - 19:30 Uhr, 11.09. - 11.12.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4
11 Termine, Kein Unterricht am 02.10.2024.

75,00 € (ohne Ermäßigung), Kleingruppe

Kursnummer 63124



Yoga mit dem FeetUp® – Könnern

Yoga auf den Kopf gestellt – die Perspektive wechseln

In diesem Yoga-Kurs liegt der Fokus auf dem Einsatz des FeetUp®, einem speziellen Hocker, mit dem Umkehrhaltungen wie der Kopfstand kinderleicht fallen. Man lernt sich sehr schnell und völlig unverkrampft in die Umkehrsituation hineinzubegeben. Es werden ganze Muskelketten aktiviert und die Balance geschult. Mit dem FeetUp® empfindet man das "Auf-dem-Kopf-Stehen" als sicher und angenehm. Das Gespür für den eigenen Körper wird gestärkt. Der Hocker wird aber auch in anderen Übungssequenzen eingesetzt und ist auch für Anfänger*innen und Ungeübte eine echte Bereicherung und Erleichterung auf dem Weg zu mehr Körperwahrnehmung. Und auch Menschen, die bisher keinen Bezug zu Yoga hatten, macht der athletische Aspekt dieses Ansatzes viel Freude. Voraussetzung: FeetUp®-Erfahrung oder sportliche Menschen mit Erfahrung in Umkehrhaltungen wie Kopfstand. Nicht geeignet bei Menstruation, Glaukom (Grüner Star) und Bluthochdruck – bei sonstigen körperlichen Einschränkungen bitte vor Anmeldung Rücksprache halten. Der FeetUp® ist bis maximal 120 kg belastbar. Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kl. Kissen, dicke Socken, Getränk.

Nina Pelzer

Mi, 19:30 - 21:00 Uhr, 11.09. - 11.12.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4
11 Termine, Kein Unterricht am 02.10.2024.
109,00 € (ohne Ermäßigung), Kleingruppe
Kursnummer 63125

Hatha Yoga für Anfänger*innen und Wiedereinsteiger*innen

Hatha Yoga ist die Ursprungsform aller Yogastile und das Befassen mit den hier geübten Haltungen und Techniken empfiehlt sich sehr, um eine gute Basis für das eigene Üben und die persönliche Weiterentwicklung aufzubauen. Wenn Sie also Yoganeuling sind oder auch Ihre Kenntnisse auffrischen oder erweitern möchten, ist dieser Kurs genau das Richtige. Wir legen in diesem Kurs den Schwerpunkt auf den berühmten „Sonnengruß“, schöne Variationen des Selbigen, die wichtigsten Asanas (Haltungen) und eine wunderbar ausgiebige Tiefenentspannung. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden die erfolgreichen Methoden des Hatha Yoga kennen bzw. haben die Möglichkeit ihre Kenntnisse aufzufrischen. Neben leichten, regenerierenden Körper- und Atemübungen geht es um Tiefenentspannung und Meditation. Dieser Kurs eignet sich für Interessierte, die präventiv etwas für ihre Entspannung tun möchten oder bereits unter stressbedingten Symptomen leiden und diese loslassen möchten.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kleines Kissen, dicke Socken, Getränk.

Nischka Franck

Mo, 19:30 - 21:00 Uhr, 16.09. - 16.12.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
12 Termine, 75,00 €
Kursnummer 63126

Hatha Yoga

in Kooperation mit dem DRK-Familienzentrum ...mit dem Elefanten

Hatha Yoga ist die Ursprungsform aller Yogastile und das Befassen mit den hier geübten Haltungen und Techniken empfiehlt sich sehr, um eine gute Basis für das eigene Üben und die persönliche Weiterentwicklung aufzubauen. Wenn Sie also Yoganeuling sind oder auch Ihre Kenntnisse auffrischen oder erweitern möchten, ist dieser Kurs genau das Richtige. Wir legen in diesem Kurs den Schwerpunkt auf den berühmten „Sonnengruß“, schöne Variationen des Selbigen, die wichtigsten Asanas (Haltungen) und eine wunderbar ausgiebige Tiefenentspannung. Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kleines Kissen, dicke Socken, Getränk.

Nischka Franck

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 17.09. - 17.12.2024
Würselen, DRK-Familienzentrum ...mit dem Elefanten,
Birkenstraße 65
12 Termine, 75,00 €
Kursnummer 63127

Di, 20:00 - 21:30 Uhr, 17.09. - 17.12.2024

Würselen, DRK-Familienzentrum ...mit dem Elefanten,
Birkenstraße 65
12 Termine, 75,00 €
Kursnummer 63128

Yoga Stilmix

in Kooperation mit DRK KiTa Stadtgarten

Dieser Kurs kombiniert eine Mischung aus Sivananda (eine Form des Hatha Yoga), Vinyasa, Rücken und Yin Yoga. Jede dieser Yoga-Stile bringt seine eigenen Vorteile mit sich, und die Kombination ermöglicht es den Teilnehmenden, verschiedene Aspekte des Yoga zu erleben und zu genießen und sich ein Übungsportfolio anzueignen. Durch die Kombination der Stile wird eine vielseitige und ausgewogene Praxis geschaffen, die sich an den aktuellen Bedürfnissen der Teilnehmenden orientiert. Die Schwierigkeit wird entsprechend der Voraussetzungen angepasst, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, sowohl für Anfänger*innen als auch für erfahrene Yogis ist etwas dabei.



Bitte mitbringen: Matte, Decke, ein oder zwei Kissen, dicke Socken, Getränk.

Maike Rosenbaum

Do, 17:45 - 19:15 Uhr, 05.09. - 19.12.2024
Würselen, DRK KiTa Stadtgarten, Pricker Str.1
13 Termine, 80,00 €

Kursnummer 63129

Meditatives Yoga

in Kooperation mit dem Familienzentrum "Am Wasserturm"

In diesem Kurs werden die Bewegungen mit dem Atem verbunden und ermöglichen Entspannung auf körperlicher und mentaler Ebene. Sanfte Asanas (= Körperhaltungen) und ausgleichende Atempraktiken (= Pranayama) lassen aufgestaute Energie wieder fließen und lösen Verspannungen sogar in tieferen Gewebeschichten. In der Schlussspannung kann die restliche Anspannung losgelassen werden und es entsteht Raum zur Erholung auf allen Ebenen. Im Laufe des Kurses werden Sie immer sicherer in der Anwendung der körperlichen Übungen und der Atemtechnik und können diese auch verstärkt im Alltag einsetzen. Bitte mitbringen: Yogamatte, kleines Kissen, Decke, warme Socken und ein Getränk.

Ruth Happe

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 03.09. - 14.01.2025
Herzogenrath, Familienzentrum Am Wasserturm,
Am Wasserturm 2
14 Termine, Kein Unterricht am 17.12.24 und 07.01.25.
86,00 €

Kursnummer 63130

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 05.09. - 23.01.2025
Herzogenrath, Familienzentrum Am Wasserturm,
Am Wasserturm 2
13 Termine, Kein Unterricht am 31.10. und 05.12.2024.
80,00 €

Kursnummer 63131

Yoga der Achtsamkeit – Bewegung und Stille

in Kooperation mit dem Familienzentrum "Am Wasserturm"

Mit sanften Asanas (= Körperhaltungen), die auch hin und wieder etwas länger gehalten werden, kann man ganz im Moment ankommen und wahrnehmen, wie sich der eigene Körper gerade anfühlt. Durch die sanfte Dehnung werden Verspannungen gelöst und der Körper auf die Entspannung vorbereitet. Begleitet von meditativen Momenten und Atemübungen erfahren Körper und Geist ein Zur-Ruhe-Kommen. Eine Tiefenentspannung zum Abschluss der Kursstunde lässt Sie endgültig den Alltagsstress vergessen. Der Kurs schult die bewusste Körperwahrnehmung und die Fähigkeit,

durch Meditation, das Gedankenkarussell anzuhalten. Bitte mitbringen: Yogamatte, kleines Kissen, Decke, warme Socken und ein Getränk.

Ruth Happe

Di, 20:00 - 21:30 Uhr, 03.09. - 14.01.2025
Herzogenrath, Familienzentrum Am Wasserturm, Am Wasserturm 2
14 Termine, Kein Unterricht am 17.12.24 und 07.01.25.
86,00 €

Kursnummer 63132

Yoga 50 plus

Dieses Kursprogramm richtet sich an ältere Teilnehmende. Es erfordert keine besondere Beweglichkeit oder Vorkenntnisse, da die Yogaübungen den körperlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst werden. Yogaübungen fördern die natürliche Beweglichkeit sowie die Vitalität. Atemübungen schulen das Atembewusstsein. Anfang- und Endentspannung helfen die Körperwahrnehmung zu verbessern. Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kleines Kissen, dicke Socken, Getränk.

Hannah Billmann

Mo, 19:00 - 20:30 Uhr, 02.09. - 16.12.2024
Alsdorf, Bürgerverein Bettendorf e. V., Baesweilerstr. 25
14 Termine, 86,00 €

Kursnummer 63133

Uschi Rappenecker

Di, 09:30 - 10:45 Uhr, 17.09. - 17.12.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
12 Termine, 63,00 €

Kursnummer 63134

Uschi Rappenecker

Di, 10:45 - 12:00 Uhr, 17.09. - 17.12.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
12 Termine, 63,00 €

Kursnummer 63135

Yin-Yoga und Faszien

Yin-Yoga ist besonders schonend und sanft, wobei die einzelnen Positionen mit entspannter Muskulatur sehr lange gehalten werden. Als Effekt wirkt diese Variante besonders positiv auf Gelenke und Faszien. Dieses muskuläre Bindegewebe spielt eine wichtige Rolle für die Beweglichkeit und Leistungsfähigkeit und trägt gleichzeitig zu einer schönen Körperform bei. Ergänzt werden die Yin-Yoga-Übungen durch Einheiten aus dem Rücken-Yoga. Im Kurs lernen Sie beides mit seinen Vorteilen kennen und erfahren, wie Sie zu Hause weiterüben können.



Bitte mitbringen: Matte, Decke, Yogakissen, dicke Socken, Getränk.

Savya Kubitzek

Mi, 17:45 - 19:15 Uhr, 04.09. - 11.12.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
13 Termine, 80,00 €

Kursnummer 63136

Mi, 19:30 - 21:00 Uhr, 04.09. - 11.12.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
13 Termine, 80,00 €

Kursnummer 63137

Yin-Yoga weekend chill – entspannt ins Wochenende

Gehezt? Gestresst? Genervt? Dann ist Yin-Yoga genau das Richtige für Sie. Hier werfen wir den Ballast der Woche ab und nehmen uns Zeit! 90 Minuten für uns selbst, ohne Stress, ohne Hektik, nur Entspannung. Den Akku aufladen, um dann gemütlich ins Wochenende zu starten. Das ist das Ziel!

Wie machen wir das? Wir praktizieren ohne Muskelkraft, in langgehaltenen Positionen verbunden mit Herzenthemen, abgerundet durch die Praxis von Achtsamkeit, Meditation und Pranayama (Atemübungen) wecken wir die weibliche Yin-Energie.

Der Kurs ist geeignet für Geübte, Ungeübte und alle Interessierte.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kleines Kissen, dicke Socken, Getränk.

Jasmin Findeisen

Fr, 18:00 - 19:30 Uhr, 06.09. - 20.12.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
12 Termine, Kein Unterricht am 13.09.2024.
75,00 €

Kursnummer 63138

Online-Kurs: Rücken-Yoga

Dieser Yogakurs eignet sich für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Gezielte Übungen zur Förderung von Flexibilität und Stärkung stehen in diesem Kurs genauso im Vordergrund, wie die Bearbeitung des Fasziengewebes. Lernen Sie, Verspannungen im gesamten Rücken aufzulösen, insbesondere dem Schulter- und Hals- und Nackenbereich. Der Kurs eignet sich für Interessierte mit Yogagrundkenntnissen.

Nischka Franck

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 18.09. - 18.12.2024
Online-Konferenztool
12 Termine, 75,00 €

Kursnummer 63139

Yin und Yang Yoga

Sanfte (Yin) und fordernde (Yang) Yogahaltungen und Übungen, basierend auf dem klassischen Hatha Yoga, wechseln sich in diesem Kurs ab. Ziel ist es, körperliche Anspannungen zu lösen und durch bewusste Atem- und Entspannungsübungen die Anstrengungen und den Stress des Tages abzubauen. Dehnung und Drehbewegungen der Wirbelsäule helfen auf sanfte Weise dabei Rückenschmerzen zu lindern und dynamischere Flows (Bewegungsfolgen) stärken auf sanfte Weise die Muskulatur. Die abschließende Endentspannung sorgt für Beruhigung. Dabei bauen Sie nach und nach ein Portfolio an Übungen auf, die Sie sehr gut in den Alltag integrieren und selbstständig praktizieren können. Der Kurs richtet sich an Yogainteressierte mit und ohne Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kleines Kissen, dicke Socken, Getränk.

Nina Pelzer

Mo, 09:00 - 10:30 Uhr, 02.09. - 09.12.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
13 Termine, 80,00 €

Kursnummer 63140

Di, 19:30 - 21:00 Uhr, 03.09. - 10.12.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
13 Termine, 80,00 €

Kursnummer 63141

Yoga

Yoga ist ein Übungsweg nach alter indischer Tradition. Die Übungen fördern die natürliche Beweglichkeit und stärken, im Rahmen der persönlichen Grenzen, die gesamte Muskulatur. Yogaübungen sind besonders geeignet für Menschen, die z. B. am Bildschirm arbeiten und ihren Rücken, Schulterbereich und die Augen stark belasten. Yogaübungen schulen die Aufmerksamkeit unserem Körper, speziell auch "angeschlagenen" und überanstrengten Organen gegenüber. In den Körperhaltungen lernen wir unseren Körper wieder als Einheit wahrzunehmen und zu akzeptieren. Mit Hilfe besonderer Asanas stärken wir beispielsweise Rücken- und Schulterbereich. Weiterführende Atemübungen und Meditation unterstützen unsere Konzentrationsfähigkeit und innere Ruhe und damit unsere Ausgeglichenheit im Alltag.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ein oder zwei Kissen, dicke Socken, Getränk.

in Kooperation mit dem Familienzentrum Weltentdecker

Hannah Billmann, Alice Höller

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 05.09. - 19.12.2024
Baesweiler, Familienzentrum Weltentdecker, Ringstr. 72
13 Termine, 80,00 €

Kursnummer 63142

**Hannah Billmann, Alice Höller**

Do, 19:45 - 21:15 Uhr, 05.09. - 19.12.2024
Baesweiler, Familienzentrum Weltentdecker, Ringstr. 72
13 Termine, 80,00 €

Kursnummer 63143**Anne Melanda Simonsen**

Do, 09:45 - 11:15 Uhr, 05.09. - 19.12.2024
Herzogenrath, Pfarrheim St. Mariä Verkündigung,
Kirchweg 4, Obergeschoss
13 Termine, 80,00 €

Kursnummer 63144***Anna-Maria Deutz**

Mi, 09:30 - 11:00 Uhr, 11.09. - 11.12.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
11 Termine, Kein Unterricht am 02.10.24.
69,00 €

Kursnummer 63145**Anna-Maria Deutz**

Mi, 11:00 - 12:30 Uhr, 11.09. - 11.12.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
11 Termine, Kein Unterricht am 02.10.24.
69,00 €

Kursnummer 63146
**in Kooperation mit dem Verbundfamilienzentrum Kellersberg
Herz-Jesu**
Jennifer Zeller

Mi, 18:30 - 20:00 Uhr, 04.09. - 20.11.2024
Alsdorf, Verbundfamilienzentrum Kellersberg Herz-
Jesu, Hebbelstr. 1A
10 Termine, 63,00 €

Kursnummer 63147**Anna-Maria Deutz**

Do, 17:00 - 18:30 Uhr, 12.09. - 12.12.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
11 Termine, 69,00 €

Kursnummer 63148**Anna-Maria Deutz**

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 12.09. - 12.12.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
11 Termine, 69,00 €

Kursnummer 63149**Anna-Maria Deutz**

Do, 20:00 - 21:30 Uhr, 12.09. - 12.12.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.1
11 Termine, 69,00 €

Kursnummer 63150**in Kooperation mit dem Familienzentrum Sonnenschein****Kornelia Wandzik-Schmidt**

Mo, 18:25 - 19:55 Uhr, 16.09. - 16.12.2024
Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4
11 Termine, Kein Unterricht am 18.11.2024.
69,00 €

Kursnummer 63151**Kornelia Wandzik-Schmidt**

Mo, 20:00 - 21:30 Uhr, 16.09. - 16.12.2024
Baesweiler, Familienzentrum Sonnenschein, Mariastr. 4
11 Termine, Kein Unterricht am 18.11.2024.
69,00 €

Kursnummer 63152**in Kooperation mit dem AWO Familienzentrum Abenteuerland****Uschi Rappenecker**

Di, 17:45 - 19:00 Uhr, 17.09. - 17.12.2024
Herzogenrath, AWO-KiSA gUG, Kita und Familienzent-
rum Abenteuerland, Forensberger Str. 43
12 Termine, 63,00 €

Kursnummer 63153**Uschi Rappenecker**

Di, 19:00 - 20:15 Uhr, 17.09. - 17.12.2024
Herzogenrath, AWO-KiSA gUG, Kita und Familienzent-
rum Abenteuerland, Forensberger Str. 43
12 Termine, 63,00 €

Kursnummer 63154**in Kooperation mit dem Ev.Familienzentrum Magerauer Straße****Jennifer Zeller**

Do, 18:45 - 20:15 Uhr, 12.09. - 21.11.2024
Herzogenrath, Ev. Familienzentrum, Magerauer Str. 72
8 Termine, 52,00 €

Kursnummer 63155**Thi Hien Pham**

Fr, 09:00 - 10:30 Uhr, 06.09. - 13.12.2024
Herzogenrath, Pfarrheim St. Mariä Verkündigung,
Kirchweg 4, Obergeschoss
9 Termine, Kein Unterricht am 08.11./ 15.11. und
22.11.2024.
58,00 €

Kursnummer 63156****Rückkehr ins Bürgerhaus Kohlscheid sobald möglich.****Yoga – mal sanft, mal fordernd**

Ruhe finden, auch nach einer Anstrengung, Anspan-
nungen lösen und bewusst Atmen – das ist das Ziel
dieses Kurses. Sie erlernen Wege zur Stressbewälti-
gung, sanfte und fordernde Yogahaltungen, Atem-



Gesundheit

übungen, Meditationen, Einführung in die Chakren. Sanfte Yogahaltungen und Drehbewegungen der Wirbelsäule helfen Rückenschmerzen zu lindern, das Nervensystem zu beruhigen und Verspannungen zu lösen. Ein optimaler Ausgleich zum hektischen Alltag für Körper, Geist und Seele, für innere Ruhe, innerer Balance, Erholung und frische Energie mit Übungen, die sich nach und nach in den Alltag integrieren lassen. Teilnehmen kann jede*r mit und ohne Yoga-Vorkenntnisse.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, ggf. kleines Kissen, dicke Socken, Getränk.

Sylvia Fischer

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 04.09. - 18.12.2024

Herzogenrath, Frauenkommunikationszentrum e. V., Bahnhofstr. 15, Blauer Saal

14 Termine, 86,00 €

Kursnummer 63157

Pilates

Bei Pilates handelt es sich um ein Ganzkörpertraining, benannt nach seinem Erfinder Joseph Pilates, bei dem die Stärkung der Rumpfmuskulatur im Fokus steht. Die Übungen werden verbunden mit einer bewussten Atemtechnik ausgeführt und eignen sich ideal, um bestehende Rückenschmerzen zu lindern und zukünftigen vorzubeugen. Die Kombination aus Bewegung, Kräftigung, Atmung und Dehnung führt in relativ kurzer Zeit zu einer Kräftigung der Körpermitte, einer Steigerung der Körper- und Bewegungskontrolle, mehr Beweglichkeit und einer verbesserten Haltung. Die Kombination von An- und Entspannung führt zu mehr Ausgeglichenheit und Konzentration.

"Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied, nach zwanzig Stunden sehen Sie den Unterschied und nach dreißig Stunden haben Sie einen neuen Körper." (Joseph Pilates)

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und ein Getränk.

Elke Hinderberger

Mo, 17:30 - 18:30 Uhr, 16.09. - 20.01.2025

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4

12 Termine, Kein Unterricht am 02.12. und 09.12.2024.
52,00 €

Kursnummer 64000

Elke Hinderberger

Mo, 18:45 - 19:45 Uhr, 16.09. - 20.01.2025

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4

12 Termine, Kein Unterricht am 02.12. und 09.12.2024.
52,00 €

Kursnummer 64001

Elke Hinderberger

Do, 18:45 - 19:45 Uhr, 19.09. - 23.01.2025

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4

10 Termine, kein Unterricht vom 28.11. bis 19.12.2024.
45,00 €

Kursnummer 64002

Ingrid Behr

Mo, 13:15 - 14:00 Uhr, 02.09. - 16.12.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

14 Termine, 47,00 €

Kursnummer 64003

Ingrid Behr

Fr, 17:00 - 18:00 Uhr, 06.09. - 13.12.2024

Würselen, Familienzentrum Lebensspielraum,

Gerh.-Hauptmann-Str. 22

12 Termine, 52,00 €

Kursnummer 64004

Pilates für Fortgeschrittene

Bei Pilates handelt es sich um ein Ganzkörpertraining, benannt nach seinem Erfinder Joseph Pilates, bei dem die Stärkung der Rumpfmuskulatur im Fokus steht.

Die Übungen werden verbunden mit einer bewussten Atemtechnik ausgeführt und eignen sich ideal, um bestehende Rückenschmerzen zu lindern und zukünftigen vorzubeugen. Die Kombination aus Bewegung, Kräftigung, Atmung und Dehnung führt in relativ kurzer Zeit zu einer Kräftigung der Körpermitte, einer Steigerung der Körper- und Bewegungskontrolle, mehr Beweglichkeit und einer verbesserten Haltung.

"Nach zehn Stunden spüren Sie den Unterschied, nach zwanzig Stunden sehen Sie den Unterschied und nach dreißig Stunden haben Sie einen neuen Körper." (Joseph Pilates)

Dieser Kurs beinhaltet fortgeschrittene Techniken und richtet sich an Pilates-Erfahrene.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und ein Getränk.

Ingrid Behr

Mo, 12:15 - 13:00 Uhr, 02.09. - 16.12.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

14 Termine, 47,00 €

Kursnummer 64005

Ingrid Behr

Fr, 18:15 - 19:15 Uhr, 06.09. - 13.12.2024

Würselen, Familienzentrum Lebensspielraum,

Gerh.-Hauptmann-Str. 22

12 Termine, 52,00 €

Kursnummer 64006



Pilates oder Kraft aus der Mitte

Dieser Kurs verbindet verschiedene Elemente und Techniken u. a. aus dem Pilates-Training, die alle darauf abzielen, das Körperzentrum zu stärken. Die Teilnehmenden lernen die Übungen dieses speziellen Ganzkörpertrainings kennen und wie diese umgesetzt werden, um aus einer gestärkten Körpermitte heraus eine Kräftigung des gesamten Körpers zu erzielen. Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und ein Getränk.

Ruth Heins

Mi, 09:00 - 10:00 Uhr, 04.09. - 18.12.2024
Herzogenrath, Pfarrheim St. Mariä Verkündigung,
Kirchweg 4, Obergeschoss
14 Termine, 60,00 €

Kursnummer 64007*

*Rückkehr ins Bürgerhaus Kohlscheid sobald möglich.

Pilates meets Yin Yoga

In diesem Kurs kombinieren wir die kräftigenden Übungen aus dem Pilates mit den entspannenden Elementen des Yin Yoga. Pilates mit seiner Kombination aus Bewegung, Kräftigung, Atmung und Dehnung führt in relativ kurzer Zeit zu einer Kräftigung der Körpermitte, einer Steigerung der Körper- und Bewegungskontrolle, mehr Beweglichkeit und einer verbesserten Haltung. Yin-Yoga ist besonders schonend und sanft, wobei die einzelnen Positionen mit entspannter Muskulatur lange gehalten werden. Als Effekt wirkt diese Variante besonders positiv auf Gelenke und Faszien. Im Kurs lernen Sie beides mit seinen Vorteilen kennen und erfahren, wie Sie zu Hause weiterüben können. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, eine Grundbeweglichkeit sollte vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und ein Getränk.

Ingrid Behr

Di, 10:00 - 11:30 Uhr, 03.09. - 17.12.2024
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal
14 Termine, 86,00 €

Kursnummer 64008

Floor Barre

Floor Barre verbindet die Elemente des klassischen Tanzes, Pilates und Stretching zu einem ganzheitlichen Körpertraining. Übungen, die man normalerweise im Stand an einer (Ballett-)Stange ausführt, werden hier nun auf den Boden verlagert. Dieses gezielte Bodentraining bezweckt eine gelenkschonende Stimulation der Muskulatur. Zusätzlich kann auf dem Boden speziell der Fokus auf die genaue Platzierung und Haltung des Körpers sowie auf die Atmung gelegt werden. Mit seinen funktionellen Bodenübungen fördert Floor Barre die Koordination, die Beweglichkeit, den Muskelauf-

bau und das körperliche Wohlbefinden und verhilft somit zu einer individuellen Fitness. Die verschiedenen Übungen bieten eine Vielzahl an Differenzierungsmöglichkeiten (Schwierigkeitsgraden), wodurch Floor Barre keine speziellen Fertigkeiten voraussetzt.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und ein Getränk.

Liona Schwedt

Fr, 18:30 - 19:30 Uhr, 06.09. - 13.12.2024
Herzogenrath, Frauenkommunikationszentrum e. V.,
Bahnhofstr. 15, Blauer Saal
12 Termine, 52,00 €

Kursnummer 64009

**9-Euro-
Gesundheits-
ticket**

Mit unserem 9-Euro-Gesundheitsticket haben Sie die Möglichkeit an jeweils einem Termin in bis zu drei unterschiedlichen Gesundheitskursen (Entspannung, Bewegung/Fitness) teilzunehmen. Die Teilnahme ist nur bei stattfindenden Kursen je nach Platzverfügbarkeit möglich. Falls Sie sich im Anschluss für einen der Kurse entscheiden, werden die 9,00 Euro mit der Kursgebühr verrechnet. Anmeldung ausschließlich telefonisch. 9,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 60000

Bewegung

Bitte beachten Sie, dass bei rheumatischen Erkrankungen die Wassertemperaturen in allen Schwimmbädern evtl. nicht hoch genug sind.

In den Wassergymnastikkursen entstehen keine zusätzlichen Eintrittsgebühren.

Aqua-Fitness für Frauen und Männer

Der Kurs ist auch für jüngere Teilnehmende geeignet. Aqua-Fitness ist eine Weiterentwicklung der herkömmlichen Wassergymnastik und setzt mehr Kondition voraus. Durch die Ausnutzung des Wasserwiderstandes, der schon bei kleinsten Bewegungen entsteht, werden die Muskeln intensiv gekräftigt. Gleichzeitig erleichtert die Auftriebskraft die Übungen und schont die Gelenke. Die Wassertiefe geht bis 3,55 Meter.

Birgit Betsch

Di, 18:00 - 19:00 Uhr, 03.09. - 14.01.2025
Baesweiler, Freizeitbad Parkstraße, Schwimmerbecken
13 Termine, Kein Unterricht am 03.12., 10.12., 17.12.2024
54,00 €

Kursnummer 70100



Wassergymnastik für Frauen und Männer 50 plus

Das Ziel der Wassergymnastik besteht darin, mit entsprechenden Übungen Beschwerden des Bewegungsapparates zu mindern, Muskeln aufzubauen und die Beweglichkeit zu fördern. Das trägt u. a. zu verbesserten Bewegungsabläufen im Alltag bei. Auch für Wirbelsäulen-, Bandscheiben- und Hüftgeschädigte sind diese Kurse sinnvoll. Es werden insbesondere Übungen erlernt, die geeignet sind, Gelenk- und Bandscheibenbeschwerden zu lindern. Bewegungen im Wasser steigern auf sanfte Art die Kondition.

Walburga Schürz, Erdem Pehlivan, Daniel Hackert

Mo, 19:15 - 20:15 Uhr, 02.09. - 16.12.2024
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21,
Lehrschwimmbecken
14 Termine, 58,00 €
Kursnummer 70102

Erdem Pehlivan, Daniel Hackert

Mo, 20:15 - 21:15 Uhr, 02.09. - 16.12.2024
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21,
Lehrschwimmbecken
14 Termine, 58,00 €
Kursnummer 70103

Antonia Rahn-Brall, Katharina Lichotka

Mi, 16:00 - 17:00 Uhr, 11.09. - 15.01.2025
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21,
Lehrschwimmbecken
14 Termine, Kein Unterricht am 30.12.2024
58,00 €
Kursnummer 70104

Ute Dohms

Mi, 17:15 - 18:15 Uhr, 04.09. - 18.12.2024
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21,
Lehrschwimmbecken
14 Termine, 58,00 €
Kursnummer 70105

Walburga Schürz, Maximilian Schürz

Mi, 20:00 - 21:00 Uhr, 04.09. - 18.12.2024
Herzogenrath, Grundschule, D.-Bonhoeffer-Str. 30,
Lehrschwimmbecken
14 Termine, 58,00 €
Kursnummer 70106

Wassergymnastik für Frauen 50 plus

Das Ziel der Wassergymnastik besteht darin, mit entsprechenden Übungen Beschwerden des Bewegungsapparates zu mindern, Muskeln aufzubauen und die Beweglichkeit zu fördern. Das trägt u. a. zu

verbesserten Bewegungsabläufen im Alltag bei. Auch für Wirbelsäulen-, Bandscheiben- und Hüftgeschädigte sind diese Kurse sinnvoll. Es werden insbesondere Übungen erlernt, die geeignet sind, Gelenk- und Bandscheibenbeschwerden zu lindern. Bewegungen im Wasser steigern auf sanfte Art die Kondition.

Antonia Rahn-Brall

Fr, 13:30 - 14:30 Uhr, 13.09. - 20.12.2024
Alsdorf, Annabad, Konrad-Adenauer-Allee
12 Termine, 51,00 €
Kursnummer 70109

Antonia Rahn-Brall

Fr, 14:30 - 15:30 Uhr, 13.09. - 20.12.2024
Alsdorf, Annabad, Konrad-Adenauer-Allee
12 Termine, 51,00 €
Kursnummer 70110

Gerda Ritzerfeld

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 03.09. - 14.01.2025
Baesweiler, Freizeitbad Parkstraße, Lehrschwimmbecken
13 Termine
Kein Unterricht am 03.12., 10.12. und 17.12.2024.
78,00 €
Kursnummer 70111

Ingrid Lataster

Di, 19:30 - 21:00 Uhr, 03.09. - 21.01.2025
Baesweiler, Freizeitbad Parkstraße, Lehrschwimmbecken
12 Termine
Kein Unterricht am 17.09., 24.09., 03.12., 10.12. und 17.12.2024.
72,00 €
Kursnummer 70112

Wassergymnastik für Frauen und Männer 60 plus

Das Ziel der Wassergymnastik besteht darin, mit entsprechenden Übungen Beschwerden des Bewegungsapparates zu mindern, Muskeln aufzubauen und die Beweglichkeit zu fördern. Das trägt u. a. zu verbesserten Bewegungsabläufen im Alltag bei. Auch für Wirbelsäulen-, Bandscheiben- und Hüftgeschädigte sind diese Kurse sinnvoll. Es werden insbesondere Übungen erlernt, die geeignet sind, Gelenk- und Bandscheibenbeschwerden zu lindern. Bewegungen im Wasser steigern auf sanfte Art die Kondition.

Erdem Pehlivan, N.N.

Do, 17:30 - 18:30 Uhr, 05.09. - 16.01.2025
Baesweiler, Freizeitbad Parkstraße, Lehrschwimmbecken
12 Termine, Kein Unterricht 05.12., 12.12., 19.12.2024.
51,00 €
Kursnummer 70113



Do, 18:35 - 19:35 Uhr, 05.09. - 16.01.2025
Baesweiler, Freizeitbad Parkstraße, Lehrschwimmbecken
12 Termine, Kein Unterricht 05.12., 12.12., 19.12.2024.
51,00 €

Kursnummer 70114

Do, 19:40 - 20:40 Uhr, 05.09. - 16.01.2025
Baesweiler, Freizeitbad Parkstraße, Lehrschwimmbecken
12 Termine, Kein Unterricht 05.12., 12.12., 19.12.2024.
51,00 €

Kursnummer 70115

Gymnastik für Frauen und Männer

Ziel aller gymnastischen Übungen ist die Funktionserhaltung und Leistungssteigerung des Bewegungsapparates. Dieser Kurs bietet Ihnen ein effektives und motivierendes Herz-Kreislauf-Training, vielseitige Ganzkörpergymnastik, Rückenschule und Schulung der Koordinationsfähigkeit. Durch Dehnung und Kräftigung aller Muskelgruppen wird der gesamte Körper ausgleichend und präventiv trainiert. Atem- und Entspannungsübungen ergänzen den Unterricht.
Bitte mitbringen: eine Matte.

Ruth Heins

Do, 19:30 - 20:30 Uhr, 05.09. - 19.12.2024
Herzogenrath, Dreifach-Turnhalle, Casinostr.
13 Termine, 54,00 €

Kursnummer 70200

Fitness für Frauen und Männer

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining führt zur Erhaltung und Leistungssteigerung der Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination. Beginnend mit einer kurzen Cardioeinheit in der Aufwärmphase, kräftigen und straffen wir anschließend alle Muskelgruppen, mit und ohne Einsatz von Hilfsmitteln, wie Kurzhanteln, Therabändern, Gymnastikbällen usw.. Stretching und Entspannung schließen die Übungen ab. Dieser Kurs ist für Fitness-Einsteiger*innen genauso geeignet wie für versierte Fitness-Sportler*innen.

Bitte mitbringen: eine Matte, ein Paar Kurzhanteln (0,5 oder 1 kg) und ein Theraband.

Silke Hummel

Mo, 20:00 - 21:15 Uhr, 02.09. - 16.12.2024
Herzogenrath, Turnhalle, Pannesheider Str. 51
(Hintereingang, Katzer Feldchen)
13 Termine, 66,00 €

Kursnummer 70201

Gymnastik für Frauen

Dieser Kurs bietet Ihnen ein effektives und motivierendes Herz-Kreislauf-Training, vielseitige Ganz-

körpergymnastik, Rückenschule und Schulung der Koordinationsfähigkeit. Durch Dehnung und Kräftigung aller Muskelgruppen wird der gesamte Körper ausgleichend und präventiv trainiert. Atem- und Entspannungsübungen ergänzen den Unterricht. Ziel der Übungen ist die Funktionserhaltung und Leistungssteigerung des Bewegungsapparates.
Bitte mitbringen: eine Matte.

Ute Dohms

Di, 09:15 - 10:15 Uhr, 03.09. - 17.12.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4
14 Termine, 58,00 €

Kursnummer 70202

Ruth Heins

Do, 18:00 - 19:15 Uhr, 05.09. - 19.12.2024
Herzogenrath, Dreifach-Turnhalle, Casinostr.
13 Termine, 66,00 €

Kursnummer 70203

Gymnastik für Frauen 50 plus

Ziel aller gymnastischen Übungen ist die Funktionserhaltung und Leistungssteigerung des Bewegungsapparates. Dieser Kurs bietet Ihnen ein effektives und motivierendes Herz-Kreislauf-Training, vielseitige Ganzkörpergymnastik, Rückenschule und Schulung der Koordinationsfähigkeit. Durch Dehnung und Kräftigung aller Muskelgruppen wird der gesamte Körper ausgleichend und präventiv trainiert. Atem- und Entspannungsübungen ergänzen den Unterricht.
Bitte mitbringen: eine Matte.

Ute Dohms

Mo, 16:30 - 17:30 Uhr, 02.09. - 16.12.2024
Herzogenrath, Turnhalle, Pannesheider Str. 51
(Hintereingang, Katzer Feldchen)
14 Termine, 58,00 €

Kursnummer 70204

Physiotherapeutische Gruppengymnastik

Sie sind herzlich eingeladen, wenn Sie Rückenschmerzen, Bandscheibenleiden, degenerative Beschwerden, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises, schmerzbedingte Bewegungsarmut haben, oder wenn Sie sich einfach unter physiotherapeutischer Anleitung sportlich betätigen wollen. Interessierte werden gebeten, vor Kursbesuch ihren behandelnden Arzt zu konsultieren. Der Kurs ist besonders für Personen über 50 Jahre geeignet.
Bitte mitbringen: eine Matte.

Antonia Rahn-Brall

Do, 19:00 - 19:45 Uhr, 12.09. - 16.01.2025
Herzogenrath, Gymnastikhalle Berufskolleg,



Bardenberger Str. 72, UG
13 Termine, Kein Unterricht am 31.10.2024
43,00 €

Kursnummer 70205*

*Rückkehr in die Turnhalle An der Waidmühl sobald möglich.

Gymnastik zur Prophylaxe und zum Wohlfühlen

Kernziele dieses Gesundheitssportes sind Vorbeugung gegen Osteoporose, Rückenbeschwerden und Stürzen im Alter. Inhalte dieses Kurses sind Muskeltraining und Mobilisation, rückengerechtes Verhalten im Alltag, Koordinations- und Gleichgewichtsschulung und Entspannungsverfahren. Sie erlernen eine Gymnastik, die Sie fordert, aber nicht überfordert. Mit Spaß und Freude an der Bewegung und einer Entspannung für Körper und Geist beginnen Sie Ihren Tag und sind fit für die kommende Woche.

Bitte mitbringen: eine Matte.

Paula Knisch

Mo, 09:30 - 10:30 Uhr, 02.09. - 16.12.2024
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal
14 Termine, 58,00 €

Kursnummer 70206

Rücken fit und aktiv in Balance

Die gezielte Funktionsgymnastik für die Wirbelsäule richtet sich sowohl an Personen mit Rückenbeschwerden wie auch an Personen, die präventiv durch ein alltagsgerechtes Training ihre persönlichen Gesundheitsressourcen fördern möchten. Es werden Übungen durchgeführt, um die individuellen Bereiche wie Kraft, Ausdauer, Dehn- und Koordinationsfähigkeit sowie Entspannung zu stärken und zu fördern, um einen Abbau der Risikofaktoren zu erzielen und eine Hilfestellung zur Bewältigung von Beschwerden, Missempfindungen und Alltagsbelastungen zu geben. Dieser Kurs versteht sich als präventive Maßnahme und kann eine individuelle krankengymnastische Behandlung nicht ersetzen. Bitte fragen Sie im Zweifelsfall Ihren behandelnden Arzt, ob Sie aus medizinischer Sicht teilnehmen können.

Bitte mitbringen: eine Matte.

Ruth Heins

Do, 17:00 - 18:00 Uhr, 05.09. - 19.12.2024
Herzogenrath, Dreifach-Turnhalle, Casinostr.
13 Termine, 54,00 €

Kursnummer 70208A*

*Kurs findet normalerweise dienstags zwischen 15:30 Uhr und 17:30 Uhr in der Halle am Bürgerhaus, Oststr. statt. Rückkehr sobald möglich.

Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer

Probleme mit dem Rücken? Hier steht das Training der Bauch- und Beinmuskulatur im Vordergrund, um die Wirbelsäule zu entlasten. Durch Stretching wird die allgemeine Beweglichkeit verbessert.

Bitte mitbringen: eine Matte.

Ute Dohms

Do, 18:30 - 19:45 Uhr, 05.09. - 19.12.2024
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21, Turnhalle
13 Termine, 66,00 €

Kursnummer 70210

Do, 19:45 - 21:00 Uhr, 05.09. - 19.12.2024
Herzogenrath, Grundschule, Leonhardstr. 21, Turnhalle
13 Termine, 66,00 €

Kursnummer 70211

Mi, 19:00 - 20:00 Uhr, 04.09. - 18.12.2024
Herzogenrath, Turnhalle, Pannesheider Str. 51
(Hintereingang, Katzer Feldchen)

14 Termine, 58,00 €

Kursnummer 70212

Wirbelsäulengymnastik für Frauen

Probleme mit dem Rücken? Hier steht das Training der Bauch- und Beinmuskulatur im Vordergrund, um die Wirbelsäule zu entlasten. Durch Stretching wird die allgemeine Beweglichkeit verbessert.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte oder ein größeres Handtuch und Gymnastikschuhe.

Gabi Kempkens

Di, 09:30 - 10:30 Uhr, 03.09. - 17.12.2024
Würselen, Tanzstudio Guido Kreiten, Neuhauser Str.
6-8, (Saal 3)

14 Termine, 58,00 €

Kursnummer 70213

Wirbelsäulengymnastik für Frauen und Männer 65 plus

Probleme mit dem Rücken? Es ist nie zu spät mit einem Training für die Wirbelsäule zu beginnen. Denn Bewegung ist in jedem Alter wichtig! In diesem Kurs steht das Training der Bauch- und Beinmuskulatur im Vordergrund, um die Wirbelsäule zu entlasten. Durch Stretching wird die allgemeine Beweglichkeit verbessert. Wir arbeiten mit Kleingeräten wie Hanteln, Pezibällen und Therabändern. Das Gleichgewicht wird geschult und die Muskeln gestärkt. Auch das Dehnen und Entspannen zum Schluss kommt nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: eine Gymnastikmatte oder ein größeres Handtuch und Gymnastikschuhe.



Gabi Kempkens

Di, 11:00 - 12:00 Uhr, 03.09. - 10.12.2024
 Würselen, Lichtblicke Bardenberg, Dorfstraße 1
 (linker Eingang)
 13 Termine, 54,00 €
Kursnummer 70214

Der Stuhl als Bewegungspartner – für Einsteiger*innen (40 - 70 plus)

Warum nur auf dem Stuhl sitzen, wenn es doch viele andere Möglichkeiten gibt, sich mit diesem fit zu halten? Und das im besten Fall täglich zu Hause. Wir nutzen einen herkömmlichen Stuhl als Trainingsgerät, um Beweglichkeit, Koordination und Muskelaufbau zu fördern. Dabei lernen wir diesen alltäglichen Gegenstand ganz neu kennen und schätzen. Der Kurs eignet sich für Einsteiger*innen, die etwas für ihren Bewegungsapparat tun möchten und ihre Beweglichkeit, Koordination und Fitness langsam in ihrem Tempo und nach ihren individuellen Möglichkeiten aufbauen möchten. Bitte mitbringen: Matte, Hallenschuhe, Handtuch und ein Getränk.

Ursula Vleek, Gabi Kempkens

Do, 09:45 - 10:45 Uhr, 05.09. - 19.12.2024
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4
 13 Termine, 54,00 €
Kursnummer 70217

Fit Mix

Gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Koordination werden zu einem Ganzkörpertraining kombiniert. Bei Fit Mix werden unterschiedliche Materialien und Geräte eingesetzt, um die Stunden abwechslungsreich gestalten zu können. Mal wird zum Beispiel mit Therabändern gearbeitet, mal nur mit dem eigenen Körpergewicht. Ziele sind Muskelkräftigung und -Dehnung; gleichzeitig wird die Koordination geschult und Kondition langsam aufgebaut. Der Kurs eignet sich für alle, die Spaß an der Bewegung haben und mehr Bewegung in ihren Alltag integrieren möchten. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, (Hallen) Turnschuhe, eine Matte und ein Getränk.

Petra Weis

Mi, 18:00 - 19:00 Uhr, 04.09. - 04.12.2024
 Würselen, Lichtblicke Bardenberg, Dorfstraße 1
 (linker Eingang)
 11 Termine, Kein Unterricht am 25.09.2024.
 52,00 € (ohne Ermäßigung), Kleingruppe
Kursnummer 70300

Fit Mix – Schwerpunkt Körpermitte

Der Kurs umfasst ein ganzheitliches Körpertraining mit Schwerpunkt auf Bauch, Gesäß, Rücken und Beckenboden. Im Vordergrund steht die Aktivierung der tiefen Bauch- und Beckenbodenmuskulatur. Ein gut funktionierender, kraftvoller Beckenboden hat positive Auswirkungen auf die Stellung der Hüftgelenke, auf Beschwerden der Lendenwirbelsäule und der Iliosakralgelenke. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmenden unter fachkundiger Anleitung entsprechende Übungen, die sich insgesamt auf die Fitness positiv auswirken und gleichzeitig den Beckenboden schulen. Bitte mitbringen: Sportkleidung oder bequeme Kleidung, rutschfeste Socken und ein Getränk.

Petra Weis

Di, 16:30 - 17:30 Uhr, 03.09. - 19.11.2024
 Würselen, Lichtblicke Bardenberg, Dorfstraße 1
 (linker Eingang)
 9 Termine, Kein Unterricht am 24.09.2024.
 43,00 € (ohne Ermäßigung), Kleingruppe
Kursnummer 70301

Fitness Mix für Frauen und Männer

Mit einem Mix aus Ausdauer- und Kraftereinheiten fit werden und bleiben, untermalt mit passender Musik. Abwechslungsreich werden Kondition, Koordination und Beweglichkeit verbessert. Der gesamte Körper wird gekräftigt. Der Kurs eignet sich für Interessierte, die ihre vorhandene Grund-Fitness erhalten oder verbessern möchten. Wiedereinsteiger*innen können sich herantasten und erhalten entsprechend einfachere Übungsvarianten. Bitte mitbringen: eine Matte.

Ruth Heins

Mi, 20:30 - 21:45 Uhr, 04.09. - 18.12.2024
 Herzogenrath, Gymnasium, Bardenberger Str. 72,
 Turnhalle
 14 Termine, 70,00 €
Kursnummer 70302

Fitnessgymnastik und Body-Training für Frauen

Ein ganzheitliches, schwungvolles Programm mit Musik, bestehend aus moderatem Ausdauertraining, Problemzonentraining, Wirbelsäulengymnastik sowie verschiedenen Dehn- und Entspannungsübungen. Bitte mitbringen: eine Matte.

Rüdiger Müller

Mo, 19:45 - 20:45 Uhr, 02.09. - 16.12.2024
 Herzogenrath, Gemeinschaftsgrundschule Kämpchen,
 Turnhalle
 14 Termine, 58,00 €
Kursnummer 70303*



Ute Dohms

Mo, 08:30 - 09:30 Uhr, 02.09. - 16.12.2024
Herzogenrath, Pfarrsaal Pfarre St. Josef, Josefstr. 8
14 Termine, 58,00 €
Kursnummer 70304

Fitness für Frauen und Männer

Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining führt zur Erhaltung und Leistungssteigerung der Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination. Beginnend mit einer kurzen Cardioeinheit in der Aufwärmphase, kräftigen und straffen wir anschließend alle Muskelgruppen, mit und ohne Einsatz von Hilfsmitteln, wie Kurzhanteln, Therabändern, Gymnastikbällen usw.. Stretching und Entspannung schließen die Übungen ab. Dieser Kurs ist für Fitness-Einsteiger*innen genauso geeignet wie für versierte Fitness-Sportler*innen.
Bitte mitbringen: eine Matte, ein Paar Kurzhanteln (0,5 oder 1 kg) und ein Theraband.

Silke Hummel

Mo, 18:45 - 19:45 Uhr, 02.09. - 16.12.2024
Herzogenrath, Turnhalle, Gemeinschaftsgrundschule Kämpchen
13 Termine, 54,00 €
Kursnummer 70305*

* Rückkehr in die Turnhalle, Kircheichstr./Ecke Pestalozzistr. voraussichtlich ab November

Rückenfitness- und Gymnastik für Frauen und Männer

Der Kurs bietet eine gesundheitsorientierte Gymnastik für die Wirbelsäule zum Ausgleich von Bewegungsmangel und Schonhaltungen. Gezielte Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Koordination gleichen schmerzhafte muskuläre Dysbalancen und einseitigen Belastungen aus, die in Alltag und Beruf entstehen. Neben gezielten Anleitungen für Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule sowie zur Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur, wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt. Entspannungs- und Lockerungsübungen sowie Übungen zur Körperwahrnehmung runden das Programm ab und fördern ein positives Körpergefühl. Der Kurs richtet sich an alle, die vorbeugen, Verspannungen abbauen, einseitige Belastungen ausgleichen, den Bewegungsmangel unterbrechen und eine kräftige Rumpfmuskulatur aufbauen möchten.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe und eine Matte.

Ursula Vleek, Diana Rösner

Mi, 20:15 - 21:15 Uhr, 04.09. - 18.12.2024
Würselen, Schule, Lehnstraße 3, Turnhalle
14 Termine, 58,00 €
Kursnummer 70306

HIT für alle Fitnesslevel

High-Intensity Training (HIT) ist eine Trainingsmethode, die auf kurze, intensive Übungssequenzen setzt. Das Ziel ist es, in kürzerer Zeit effektive Ergebnisse zu erzielen. Einige wichtige Aspekte von HIT sind Intensität, kurze Dauer, Wiederholungen und Pausen und die Intensität. Durch den Faktor Variation kann die Intensität so individuell angepasst werden, dass jede*r nach seinem Fitnesslevel trainieren kann.
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, ein Handtuch, Getränk.

Erwin Düsterwald

Di, 20:00 - 21:00 Uhr, 03.09. - 17.12.2024
Herzogenrath, Gymnastikhalle Berufskolleg, Bardenberger Str. 72, UG
13 Termine, Kein Unterricht am 24.09.2024.
54,00 €
Kursnummer 70307

ZUMBA® Fitness

Eingeladen sind Menschen, die Freude an Rhythmus und schnellen Bewegungen haben. Zumba® ist eine Erfindung des Kolumbianers Beto. In genialer Weise verschmelzen Latein-Rhythmen – wie Salsa, Flamenco und Tango – mit einfach nachvollziehbaren Bewegungen zu einem dynamischen Workout, das einfach jede*n mitreißt! Zumba® Fitness motiviert zur Bewegung, strafft die Muskulatur und steigert die Ausdauer. Das Motto ist "fun and easy to do", also lassen Sie sich ein auf heiße Rhythmen und leben Sie Ihre Bewegungsfreude. Bitte in Sportkleidung kommen!
Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk.

Miriam Farber

Do, 18:30 - 19:30 Uhr, 05.09. - 19.12.2024
Herzogenrath, Dreifach-Turnhalle, Casinost. 13 Termine, 54,00 €
Kursnummer 70400*

* Rückkehr zur Uhrzeit 18:00-19:00 Uhr vorauss. ab November

Marion Heinrichsen

Mi, 17:45 - 18:45 Uhr, 04.09. - 22.01.2025
Würselen, Schule, Lehnstraße 3, Turnhalle
14 Termine, Kein Unterricht 02.10., 30.10., 06.11.2024.
58,00 €
Kursnummer 70401

in Kooperation mit dem Ev. Familienzentrums Engelhaus

Stephanie Graber

Di, 19:30 - 20:30 Uhr, 24.09. - 07.01.2025
Baesweiler, Ev. Familienzentrums, Hans-Böckler-Str. 1a
12 Termine
Eigenanteil 30,--€ im Familienzentrums zu zahlen
Anmeldung Tel.: 02401 51888
Kursnummer 70402



Di, 18:30 - 19:30 Uhr, 24.09. - 07.01.2025
 Baesweiler, Ev. Familienzentrum, Hans-Böckler-Str. 1a
 12 Termine
 Eigenanteil 30,-€ im Familienzentrum zu zahlen
 Anmeldung Tel.: 02401 51888
Kursnummer 70403

Muskeltraining, Callanetics und Stretching für Frauen

Das Ganzkörpertraining kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Callanetics kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefliegenden Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Stretching und Entspannung sorgen für Wohlbefinden und eine gesunde Körperhaltung.

Ana Udvary

Mo, 19:00 - 20:30 Uhr, 02.09. - 16.12.2024
 Würselen, Grundschule, Birkenstr., Turnhalle
 14 Termine, 83,00 €
Kursnummer 70500

Tae Bo und Stretching für Frauen

Tae Bo ist ein ganzheitliches Ausgleichstraining. In der ersten Phase werden Herz und Kreislauf in Schwung gebracht. Im Fokus des Kurses steht eine Verbesserung der Kondition, Kraft und Beweglichkeit. Fit werden, Gewicht verlieren, Spaß haben mit Tanzen und Boxen bei heißer Musik von heute. Das Programm wird mit Entspannungsübungen abgerundet.

Ana Udvary

Mo, 20:30 - 22:00 Uhr, 02.09. - 16.12.2024
 Würselen, Grundschule, Birkenstr., Turnhalle
 14 Termine, 83,00 €
Kursnummer 70501

Bauch, Beine, Po, Rücken

Intensive Übungen für jede*n: Wir beginnen mit Aerobic und bewegen nach und nach den ganzen Körper. Die Übungen werden durch Bewegungen aus dem Bereich Pilates ergänzt.

in Kooperation mit dem DRK Haus Setterich

Ursula Lange

Do, 10:30 - 11:30 Uhr, 05.09. - 19.12.2024
 Baesweiler, Haus Setterich DRK, Emil-Mayrisch-Str. 20
 13 Termine, 54,00 €
Kursnummer 70502*

Mo, 17:00 - 18:00 Uhr, 02.09. - 16.12.2024
 Herzogenrath, Gymnasium, Bardenberger Str. 72,
 Turnhalle
 14 Termine, 58,00 €
Kursnummer 70503*

Mo, 18:00 - 19:00 Uhr, 02.09. - 16.12.2024
 Herzogenrath, Gymnasium, Bardenberger Str. 72,
 Turnhalle
 14 Termine, 58,00 €
Kursnummer 70504*

***Rückkehr in die Mehrzweckhalle Bürgerhaus Kohlscheid und zur alten Uhrzeit sobald möglich.**

Bauch, Beine, Po und mehr

Wir lassen keine Gelegenheit aus, uns mit Kraft und Ausdauer unseren Lieblingszonen zu widmen. Nach einem Warm-up starten wir mit vielseitigen Übungen, dabei können Hanteln, Bänder, Step-Bretter zum Einsatz kommen – nach dem Motto "alles kann, nichts muss".

Bitte mitbringen: eine Matte, Theraband und feste Turnschuhe.

Diana Rösner

Mi, 19:00 - 20:00 Uhr, 04.09. - 18.12.2024
 Würselen, Schule, Lehnstraße 3, Turnhalle
 14 Termine, 58,00 €
Kursnummer 70507

Fit bleiben durch Spaß an Bewegung und Sportspiele

Dieser Kurs ist geeignet für Menschen, die gesundheitlich "angeschlagen" sind und etwas für sich tun wollen. Dieser Sportkurs hilft, die Kondition und Beweglichkeit zu verbessern sowie die Muskulatur aufzubauen. Eine vorherige Rücksprache mit dem Hausarzt ist empfehlenswert.

Ursula Lange

Di, 18:30 - 20:00 Uhr, 03.09. - 17.12.2024
 Herzogenrath, Turnhalle, Pannesheider Str. 51
 (Hintereingang, Katzer Feldchen)
 14 Termine, 83,00 €
Kursnummer 70508

AROHA®

Herz-Kreislauf-Training für den Körper und wohltuendes Training für den Geist für Frauen und Männer!

AROHA® ist ein Mix aus ausdrucksstarken, kraftvollen und entspannenden Bewegungen sowie Elementen aus der Kampfkunst, inspiriert vom Haka (neuseeländischer Kriegstanz der Maori). Einfache Grundformationen laden zum Mitmachen ein. Auch Männer werden



sich in diesem Kurs wohlfühlen. Der Einstieg ist für Teilnehmende aller Altersgruppen und Fitness-Levels möglich. Ein Kursangebot, das Körper und Geist trainiert und Wohlbefinden bereitet. Ziele von AROHA® sind Abbau von Bewegungsmangel, Stärkung der Muskulatur und des Bindegewebes, Förderung der Beweglichkeit und Ausdauer sowie das Erlebnis des Wechsels von Anspannung und Entspannung. Die Musik im Dreivierteltakt wurde speziell für AROHA® komponiert und schafft beim Üben eine außergewöhnliche Atmosphäre.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, Handtuch, Getränk.

Anja Timmers

Di, 19:15 - 20:15 Uhr, 10.09. - 14.01.2025

Alsdorf, Turnhalle GGS Kellersberg-Ost, Pommernstr. 2
15 Termine, 61,00 €

Kursnummer 70509

Kreislauf-/Muskeltraining und Ballspiele für Männer

Dieser Kurs bietet den Teilnehmern ein effektives und motivierendes Herz-Kreislauf-Training. Durch Kräftigung und Dehnung aller Muskelgruppen wird der gesamte Körper ausgleichend und präventiv trainiert. Nach dem Kreislauf- und Muskeltraining sorgen Mannschaftsspiele für Freude und Entspannung.

Gerhard Heimhalt

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 02.09. - 16.12.2024

Herzogenrath, Dreifach-Turnhalle, Casinostr.
14 Termine, 83,00 €

Kursnummer 70600

Mo, 19:30 - 21:00 Uhr, 02.09. - 16.12.2024

Herzogenrath, Dreifach-Turnhalle, Casinostr.
14 Termine, 83,00 €

Kursnummer 70601

Volleyball für Fortgeschrittene

Nach einer volleyballspezifischen Aufwärmphase werden durch Übungen gezielt die technischen Fertigkeiten optimiert. Die Kurse dienen dazu, den allgemeinen Gesundheitszustand zu stabilisieren bzw. zu verbessern. Die Freude am Spiel hat einen zentralen Stellenwert. Anmeldung nur nach vorheriger Absprache mit der Fachbereichsleitung (Daniela Freiberger, Tel.: 02404 9063 13).

Helmut Salber

Mi, 18:45 - 20:15 Uhr, 04.09. - 11.12.2024

Herzogenrath, Gymnasium, Bardenberger Str. 72,
Turnhalle

13 Termine, 78,00 €

Kursnummer 70602

Helmut Salber

Do, 19:00 - 20:30 Uhr, 05.09. - 19.12.2024

Herzogenrath, Gymnasium, Bardenberger Str. 72,
Turnhalle

13 Termine, 78,00 €

Kursnummer 70603

Sportabzeichentreff

Im Mittelpunkt des Kurses, der bei jedem Wetter stattfindet, steht das Ausdauertraining, wobei für jede Altersgruppe die entsprechende Belastungsform gefunden wird. Weiterhin gehören zu unserem Programm Gymnastik, Sportspiele mit und ohne Ball sowie die gezielte Vorbereitung auf die Anforderungen des Deutschen Sportabzeichens.

Lothar Heidemanns

Mi, 14:00 - 15:30 Uhr, 04.09. - 18.12.2024

Würselen, Sportplatz Birkenstr. 51

14 Termine, 83,00 €

Kursnummer 70700

Laufkurs für Anfänger*innen

Laufen zählt zu den beliebtesten Freizeitsportarten in unserer Gesellschaft und immer mehr Laufinteressierte suchen fachlich kompetente Unterstützung, um ihr Hobby korrekt und damit gesundheitsförderlich auszuüben. Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen eines zielgerichteten Lauftrainings für Anfänger*innen und Hobbyläufer*innen. Ziel ist es, eine korrekte Lauftechnik zu vermitteln. Zusätzlich lernen die Teilnehmenden, sich einen leistungssteigernden, individuellen Trainingsplan zu erstellen. Die Intensität des Kurses wird auf die Teilnehmenden abgestimmt.

Bitte mitbringen: ein Handtuch und ein Getränk.

Erwin Düsterwald

Mi, 17:00 - 18:00 Uhr, 04.09. - 04.12.2024

Herzogenrath, Parkplatz Seehof, Erkensmühle/Bergerstr.
11 Termine, Kein Unterricht am 25.09.2024.

47,00 €

Kursnummer 70701

**Schmuck-
Upcycling-
Workshop**

Seite 34



Tanz

Anmeldungen für die Kurse 71000 und 71001 bitte nur paarweise. Einzelne Personen können ohne Anmeldung zum ersten Tanztermin erscheinen – evtl. ist eine Paarzusammenstellung vor Ort möglich. Die verbindliche Anmeldung erfolgt dann vor Ort.

Tanzkurs – Discofox

Discofox ist der Tanz, der in Deutschland am häufigsten getanzt wird. Er passt zu fast jeder Musik, die im 4/4- oder 2/4-Takt gespielt wird, egal, ob sie schnell oder langsam ist. Er ist leicht zu erlernen, vermittelt rasch Spaß, bereitet durch seine Unkompliziertheit auch Anfänger*innen kein Problem. Schnell und unkompliziert lernen Sie in diesem Kurs von "der Pieke auf" den Tanz für jede Gelegenheit.

N. N.

Di, 18:00 - 19:00 Uhr, 03.09. - 17.12.2024
 Alsdorf, Gustav-Heinemann-Gesamtschule, Am Klött 1,
 Päd. Zentrum
 (Eingang über den Parkplatz an der Gesamtschule)
 14 Termine, 73,00 €

Kursnummer 71000

Tanzkurs – Discofox für Fortgeschrittene

Discofox ist der Tanz, der in Deutschland am häufigsten getanzt wird. Er passt zu fast jeder Musik, die im 4/4- oder 2/4-Takt gespielt wird, egal, ob sie schnell oder langsam ist. Dieser Kurs richtet sich an Paare, die bereits vorangegangene Kurse besucht haben bzw. schon fit sind in den Grundfiguren und Kombinationen. Sie können wie bei einem Tanztreff die bisher erlernten Kombinationen vertiefen und Neue erlernen.

N. N.

Di, 19:15 - 20:15 Uhr, 03.09. - 17.12.2024
 Alsdorf, Gustav-Heinemann-Gesamtschule, Am Klött 1,
 Päd. Zentrum
 (Eingang über den Parkplatz an der Gesamtschule)
 14 Termine, 73,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 71001

Tanz im Zyklus des Jahres

Einführung in das meditative Tanzen: Es sind keine Vorerfahrungen nötig, da diese einfachen Tanzformen aus der Folklore in uns allen vorhanden sind. Meditativer Tanz soll die Sehnsucht nach Einheit, Harmonie und Geborgenheit stillen.

Sigrid Wendler, Ellen Schlickmann

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 09.09. - 09.12.2024
 Würselen, Grundschule, Schulstr. 10, Übungsraum
 12 Termine, 72,00 €

Kursnummer 71100

Tanz und Bewegung für Senior*innen

in Kooperation mit der Seniorenfachkraft der Stadt Würselen

Zu abwechslungsreichen Melodien aus aller Welt werden jeweils kleine, leicht zu erlernende Schrittfolgen eingeübt und getanzt. Es gibt Tänze, bei denen jede und jeder alleine für sich tanzt, bei anderen bewegen sich alle Teilnehmer*innen im Kreis oder tanzen zu zweit. Das schafft Abwechslung und macht Spaß. Tanzen stärkt die Muskeln, bringt den Kreislauf in Schwung und trainiert das Gleichgewicht. Gleichzeitig macht es Freude und schafft Kontakte. Alle sind eingeladen mitzutanzten, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Schuhe mit einer glatten Sohle.

Trudemarie Hammers, Elke Göttgens-Möllering

Di, 15:00 - 16:30 Uhr, 03.09. - 17.12.2024
 Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal
 13 Termine, Kein Unterricht am 24.09.2024.
 78,00 €

Kursnummer 71101

Tanzen für die Gesundheit – Körper, Kopf und Seele 55 plus

Dieser Kurs richtet sich an alle, die auch im fortgeschrittenen Alter etwas für sich tun und die Freude an tänzerischer Bewegung genießen wollen. Hier wird der Tanz in Form von Folkloretänzen, Tänzen mit Elementen aus verschiedenen Tanzrichtungen, wie z.B dem Ballett und Kreistänzen in angemessener Geschwindigkeit gelenkschonend praktiziert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, so dass sich jede*r willkommen fühlen darf. Tanzen fördert das Herz-/Kreislaufsystem, die Beweglichkeit, die Koordination und den Gleichgewichtssinn. Zudem wird die Konzentration, die Muskelleistung und die Gedächtnisleistung durch verschiedene Rhythmen und Schrittfolgen gestärkt. Der Kontakt beim Tanzen mit Gleichgesinnten ist zusätzlich Balsam für die Seele. Tanzen macht einfach glücklich, egal in welchem Alter!

Bitte mitbringen: ein Getränk.

Paula Knisch

Mo, 10:45 - 11:45 Uhr, 02.09. - 16.12.2024
 Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal
 14 Termine, 58,00 €

Kursnummer 71102



Tanzen für die Gesundheit – Körper, Kopf und Seele 55 plus

Seniorenwoche der Stadt Würselen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die auch im fortgeschrittenen Alter etwas für sich tun und die Freude an tänzerischer Bewegung genießen wollen. Hier wird der Tanz in Form von Folkloretänzen, Tänzern mit Elementen aus verschiedenen Tanzrichtungen, wie z.B. dem Ballett und Kreistänzen in angemessener Geschwindigkeit gelenkschonend praktiziert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, so dass sich jede*r willkommen fühlen darf. Tanzen fördert das Herz-/Kreislaufsystem, die Beweglichkeit, die Koordination und den Gleichgewichtssinn. Zudem wird die Konzentration, die Muskelleistung und die Gedächtnisleistung durch verschiedene Rhythmen und Schrittfolgen gestärkt. Der Kontakt beim Tanzen mit Gleichgesinnten ist zusätzlich Balsam für die Seele. Tanzen macht einfach glücklich, egal in welchem Alter!

Paula Knisch

Mo, 10:45 - 11:45 Uhr, 19.08.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

Kursnummer 71103

Tanz und Bewegung für Senior*innen

Seniorenwoche der Stadt Würselen

Zu abwechslungsreichen Melodien aus aller Welt werden jeweils kleine, leicht zu erlernende Schrittfolgen eingeübt und getanzt. Es gibt Tänze, bei denen jede und jeder alleine für sich tanzt, bei anderen bewegen sich alle Teilnehmer*innen im Kreis oder tanzen zu zweit. Das schafft Abwechslung und macht Spaß. Tanzen stärkt die Muskeln, bringt den Kreislauf in Schwung und trainiert das Gleichgewicht. Gleichzeitig macht es Freude und schafft Kontakte. Alle sind eingeladen mitzutanzten, keine Vorkenntnisse erforderlich.

Trudemarie Hammers

Do, 15:00 - 16:30 Uhr, 22.08.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Saal

Kursnummer 71104

Orientalischer Tanz/Belly Dance

Der Kurs ist für Frauen jeden Alters – auch mit Brustkrebs und Fibromyalgie – geeignet, hat einen sehr starken positiven Einfluss auf Körperhaltung, Muskulatur und Bauch. Zu ausgesuchten Klängen des Orients lernen Sie Ihren Körper sportlich und voller Eleganz in Bewegung zu bringen. Ziele: Stimulierung der Weiblichkeit, Verbesserung der Körperhaltung, Reduktion von Rückenschmerzen, Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur, Stärkung der Gesundheit. Bitte mitbringen: ein Hüfttuch.

Myriam Potalivo-Schoeré

Mi, 17:15 - 18:15 Uhr, 11.09. - 18.12.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4

13 Termine, 54,00 €

Kursnummer 71105

Workshop: Orientalischer Tanz (Bauchtanz) für Frauen ab 60 plus

In diesem Basisworkshop können Sie in die grundlegenden Bewegungen des orientalischen Tanzes hineinschnuppern oder sich noch einmal neu inspirieren lassen, falls Sie schon Vorerfahrung mitbringen. Inhalt des Workshops sind Koordinationsübungen und Basis-Tanztechnik mit kurzen Schritt-Kombinationen für Beine, Hüfte, Oberkörper und Hände. Der Workshop richtet sich an Frauen, die sich lebendig fühlen möchten, unabhängig von ihrem Alter. Negative Gefühle können gemeinsam mit anderen Frauen im Tanz in Energie und Lebensfreude umgewandelt werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: ein Hüfttuch und Stoppersocken oder Gymnastikschuhe.

Elfi Khraifi-Grohall

Sa, 14:00 - 17:00 Uhr, 21.09.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.4

20,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 71106

Yin-Yoga und Klangmeditation

**Mo, 10:45-12:15 Uhr
in Alsdorf**

Start: 28.10.2024

**weitere
Infos online**

**Kursnummer:
242-63115**



FACHBERATUNG

Petra Kleinschmidt, Tel.: 0 24 01 9300-221
E-Mail: petra.kleinschmidt@vhs-nordkreis-aachen.de

Essen und Trinken

In den Kursen erfolgt die Zubereitung von Essen unter dem Aspekt gesund, vitaminreich, vielseitig, ausgewogen und geschmackvoll, interkulturell zu kochen und gleichzeitig auch den theoretischen Hintergrund zu einer sinnvollen Ernährung kennen zu lernen.

Bitte zu allen Terminen ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse mitbringen.

In den Gebühren ist jeweils die Lebensmittelpauschale enthalten.

Arabische Küche schnell, fein, orientalisches Gewürz

Nach einem stressigen Tag besteht der Wunsch nach einer schnellen Mahlzeit. Statt nach Fastfood oder einem Tiefkühlgericht zu greifen, bereiten Sie an diesem Abend mehrere schnelle und gesunde Gerichte zu. Mit wenig Aufwand, gesund und lecker schmeckend und zudem mit einem Hauch von orientalischen Gewürzen verfeinert. Ein ebenso köstlicher Nachtisch rundet das gemeinsame Essen ab.

Raghda Tasabhji

Mi, 18:30 - 21:30 Uhr, 04.09.2024
Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A
38,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80000

Vegetarische arabische Küche

Möchten Sie die arabische Küche genießen, deren Kost für ihre gesundheitsfördernden Effekte bekannt ist? Es wird nicht scharf, dafür aber mit vielfältigen Kräutern gekocht, gewürzt und abgeschmeckt. Gekocht wird ein Getreidegericht, wie die bekannten Spezialitäten Humus oder Falafel. Hinzu kommt immer ein Gemüsegericht mit Salat und Nachspeise. Außerdem erhalten Sie an diesem Abend viele Gesundheitstipps und Anregungen für Säfte und Tees.

Raghda Tasabhji

Do, 18:30 - 21:30 Uhr, 26.09.2024
Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8,
Küche B008/B010
34,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80001

Indische Küche vegetarisch

So bunt wie die Saris der indischen Frauen, so bunt sind auch die von uns zubereiteten Speisen. Bei der Zubereitung von vegetarischen Gerichten, wie z. B. Kartoffel- und Gemüsecurrys, lernen Sie die Kunst des Würzens mit Curry. Neben Reis kombinieren wir unsere Gerichte mit Papadams, Chapatis oder Naan. Zum Nachtisch mildern wir die Schärfe mit einem Lassi und nehmen die indische Küche mit allen Sinnen auf.

Leelamma Flecken

Fr, 18:30 - 22:15 Uhr, 06.09.2024
Würselen, Gemeindezentrum Ev. Kirche Vorweiden,
Jülicher Str. 109, Küche
34,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80002

Fr, 18:30 - 22:15 Uhr, 08.11.2024

Würselen, Gemeindezentrum Ev. Kirche Vorweiden,
Jülicher Str. 109, Küche
34,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80003

Indische Küche

So bunt wie die Saris der indischen Frauen, so bunt sind auch die von uns zubereiteten Speisen. Bei der Zubereitung von Lamm-, Fisch-, Kartoffel- und Gemüsecurrys lernen Sie die Kunst des Würzens mit Curry. Neben Reis kombinieren wir unsere Gerichte mit Papadams, Chapatis oder Naan. Zum Nachtisch mildern wir die Schärfe mit einem Lassi und nehmen die indische Küche mit allen Sinnen auf.

Leelamma Flecken

Fr, 18:30 - 22:15 Uhr, 27.09.2024
Würselen, Gemeindezentrum Ev. Kirche Vorweiden,
Jülicher Str. 109, Küche
36,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80004

Fr, 18:30 - 22:15 Uhr, 13.12.2024

Würselen, Gemeindezentrum Ev. Kirche Vorweiden,
Jülicher Str. 109, Küche
36,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80005

Lahmacun – Fastfood auf Türkisch

Die Kursleiterin präsentiert an diesem Abend die türkische Küche als eine leckere und gesunde Alternative zum allseits bekannten Fastfood. Gemeinsam bereiten wir z. B. Lahmacun, Meze und Salate zu. Sie erhalten Tipps, Tricks und Rezepte zum Nachkochen. Anschließend gibt es die Gelegenheit, die hergestellten Speisen mit Genuss und Freude am Essen gemeinsam



zu verzehren. Der Abend wird mit türkischem Tee und Mokka abgerundet. Afiyet olsun!

Elif Cifcibasi

Do, 18:00 - 22:00 Uhr, 05.09.2024
Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8,
Küche B008/B010
32,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80006

Di, 18:00 - 22:00 Uhr, 05.11.2024
Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A
32,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80007

Türkische Küche – kalte Vorspeisen und Backen

Die türkische Küche wartet mit leckeren Köstlichkeiten auf. Sie ist immer frisch, lecker und überraschend facettenreich. Wir stellen kalte Vorspeisen aus Cremes und Gemüse-Salsas, gefüllte Teigtaschen oder auch Börek her. In diesem Kurs bekommen Sie die Gelegenheit, bekannte Gerichte aus der türkischen Küche zu entdecken, nachzukochen und dabei vielleicht Ihre Urlaubserinnerungen aufzufrischen. Anschließend gibt es die Möglichkeit die hergestellten Speisen mit Genuss und Freude am Essen gemeinsam zu verzehren. Der Abend wird mit türkischem Tee und Mokka abgerundet. Afiyet olsun!

Elif Cifcibasi

Mo, 18:00 - 22:00 Uhr, 09.09.2024
Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A
32,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80008

Mi, 18:00 - 22:00 Uhr, 13.11.2024
Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8,
Küche B008/B010
32,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80009

Türkische Küche – Gästetafel

Sie möchten Ihre Gäste überraschen oder etwas Abwechslung in den Küchenalltag bringen? In diesem Kurs erhalten Sie Anregungen aus der türkischen Küche für besondere Anlässe. Exotische Düfte, herzhaft Aromen und eine unglaublich große Vielfalt an Gerichten zeichnet die türkische Küche aus. Sie zählt zu den beliebtesten Küchen der Welt. Den Abschluss des Kochkurses stellt das gemeinsame Verkosten der zubereiteten Speisen begleitet von türkischem Tee und Mokka dar. Afiyet olsun!

Elif Cifcibasi

Mo, 18:00 - 22:00 Uhr, 16.09.2024
Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A
33,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80010

Do, 18:00 - 22:00 Uhr, 12.12.2024
Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8,
Küche B008/B010
33,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80011

Türkische Küche vegetarisch

Die sehr vielfältige türkische Küche bietet auch für Vegetarier eine sehr abwechslungsreiche Auswahl. Wenn Sie auch eine kulinarische Reise in das fleischlose Vegetarierparadies der türkischen Küche erleben möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Elif Cifcibasi

Do, 18:00 - 22:00 Uhr, 21.11.2024
Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8,
Küche B008/B010
32,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80012

Mi, 18:00 - 22:00 Uhr, 15.01.2025
Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A
32,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80013

Türkische Küche mit Lamm

Die türkische Küche hat viele wundervolle Fleischgerichte im Angebot, gerade Lammfleisch ist eine beliebte Zutat. Vor allem in der südöstlichen Region der Türkei gibt es zahlreiche Lammgerichte. Sie lernen verschiedene Gerichte und Zubereitungen mit Lammfleisch kennen. Wenn Sie Ihren Liebsten ein überraschendes Menü zubereiten wollen, haben Sie an dem Abend die Gelegenheit, verschiedenste Lammgerichte mit Beilagen auszuprobieren. Sie werden begeistert sein!

Elif Cifcibasi

Mi, 18:00 - 22:00 Uhr, 27.11.2024
Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A
35,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80014



Japanisches Alltagsgericht – Ramen mit Chashu

Entdecken Sie die Vielfalt der japanischen Küche! In diesem Kurs lernen Sie wie man japanische Nudelgerichte Ramen (japanische Nudelsuppe) und Ramen-Topping, Ajitama, Menma, Chashu) zubereitet – mit gesunden Zutaten aus europäischen Supermärkten. Öffnen Sie sich einer neuartigen kulinarischen Erfahrung, lassen Sie sich für Ihre Alltagsküche inspirieren und bekommen Sie Tipps für die gelungene Zubereitung. Alle Rezepte können Sie leicht nachkochen. Begeben Sie sich mit der Kursleiterin auf eine kulinarische Reise nach Fernost! Kleiner Stäbchen-Kurs inklusive. Itadakimasu!

Kazue Farber

Di, 18:00 - 21:45 Uhr, 08.10.2024
Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A
41,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80015

Maki-Sushi

Die moderne Form des Sushi ist Mitte des 17. Jahrhunderts in Japan entstanden. Am Ende der „Edo-Zeit“ ist Maki-Sushi auch öffentlich populär geworden, war jedoch anfangs ein reiner Luxusartikel, der nur in speziellen Geschäften zubereitet werden konnte. Seit Anfang des 19. Jahrhunderts wird Sushi auch zu Hause als festliches Essen zubereitet. Sushi ist äußerst gesund, weil es sehr eiweißreich und dabei fettarm ist. Die Algen sind nicht nur reich an Eiweiß, sie enthalten auch viele Vitamine und Mineralstoffe und der Reis hält lange satt. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sushi-Reis und die Füllung zubereitet und richtig gerollt werden. Dazu gibt es noch eine klassische Misosuppe sowie einen kleinen Nachtisch. Itadakimasu!

Kazue Farber

Mi, 18:00 - 21:45 Uhr, 11.09.2024
Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8,
Küche B008/B010
41,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80016

Japanisches Bento: Charakter Bento

Entdecken Sie die Vielfalt der japanische Küche! In diesem Kurs lernen Sie die japanische „Bento Box“ (die japanische Variante unserer „Butterbrotdose“) rund um Charakter Bento kennen, z.B. mit Reisbällchen, die wie Tiere oder berühmte Comic-Figuren gestaltet werden. Hinzu werden weitere Zutaten liebevoll dekoriert. Öffnen Sie sich einer neuartigen Erfahrung, lassen Sie sich für Ihre Alltagsküche inspirieren und bekommen Sie Tipps für die gelungene Zubereitung.

Begeben Sie sich mit der japanischen Kursleiterin auf eine kulinarische Reise nach Fernost! Itadakimasu. Bitte zusätzlich mitbringen: eine Bento Box oder Butterbrotdose

Kazue Farber

Di, 18:00 - 21:45 Uhr, 19.11.2024
Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A
41,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80017

Japanische Alltagsgerichte – Okonomiyaki & Co.

Entdecken Sie die Vielfalt der japanischen Küche! In diesem Kurs lernen Sie typische japanische Alltagsgerichte rund um Okonomiyaki kennen. Okonomiyaki ist ein sehr beliebtes Pfannengericht und auch Teppanyaki, das wie ein herzhafter Pfannkuchen aus Kohl, Ei, Dashi-Brühe und Mehl usw. besteht. Man gießt darauf verschiedene Toppings und eine besondere Soße. Dazu gibt es noch Beilagen sowie einen kleinen Nachtisch. Öffnen Sie sich einer neuartigen Erfahrung, lassen Sie sich für Ihre Alltagsküche inspirieren und bekommen Sie Tipps für die gelungene Zubereitung. Alle Rezepte können mit nach Hause genommen werden und sind leicht nachzukochen. Begeben Sie sich mit der japanischen Kursleitung auf eine kulinarische Reise nach Fernost! Itadakimasu. Bitte mitbringen: ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse.

Kazue Farber

Di, 18:00 - 21:45 Uhr, 14.01.2025
Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A
41,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80018

Vegetarisches Sushi: Maki Sushi

Die moderne Form des Sushi ist Mitte des 17. Jahrhunderts in Japan entstanden. Am Ende der „Edo-Zeit“ ist Maki-Sushi auch öffentlich populär geworden, war jedoch anfangs ein reiner Luxusartikel, der nur in speziellen Geschäften zubereitet werden konnte. Seit Anfang des 19. Jahrhunderts wird Sushi auch zu Hause als festliches Essen zubereitet. Sushi ist äußerst gesund, weil es sehr eiweißreich und dabei fettarm ist. Die Algen sind nicht nur reich an Eiweiß, sie enthalten auch viele Vitamine und Mineralstoffe und der Reis hält lange satt. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sushireis und die fischfreie Füllung zubereitet und richtig gerollt werden. Dazu gibt es noch eine Misosuppe sowie einen kleinen Nachtisch. Itadakimasu!



Kazue Farber

Mi, 18:00 - 21:45 Uhr, 11.12.2024
Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8,
Küche B008/B010
41,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80019

Chinesische Küche: Gong Bao Ji Ding

Unter den zahlreichen chinesischen Regionalküchen von Rang gilt die Szechuan-Küche als eine der interessantesten und ihre im Weltmaßstab sicher bekannteste Hervorbringung ist Gong Bao Ji Ding. Weil die Schreibweise nicht besonders leicht von westlichen Zungen geht, läuft das Gericht bei uns häufiger als Gong Bao Chicken, manche Chinarestaurants nennen es auch einfach nur Kung Po. Gerichte der Szechuan-Küche zeichnen sich durch aromatische Dichte und vernehmliche Schärfe aus, fast immer mit im Spiel ist der eigenwillige Szechuanpfeffer. Beim Gong Bao Ji Ding wird das Huhn mit Erdnüssen und Frühlingszwiebeln kombiniert und häufig durch weitere Gemüsesorten ergänzt. Das Ergebnis ist geschmacklich höchst beglückend und auch sensorisch bekommen Sie eine Menge geboten. Dazu gibt es Reis und zur Vorspeise Frühlingsröllchen.

Xiaojia Chen

Mo, 18:00 - 21:45 Uhr, 23.09.2024
Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8,
Küche B008/B010
31,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80020

Chinesische Küche: Wonton-Suppe, Mapo-Tofu mit gebackenen Nudeln

Eine Wonton-Suppe ist ein kulinarisches Juwel der chinesischen Küche. Diese unwiderstehliche Suppe ist ein Sinnbild für die Harmonie der chinesischen Kochkunst, in der Geschmack, Textur und Aroma perfekt ausbalanciert sind. Ma Po Dou Fu ist ein klassisches Rezept aus der Provinz Szechuan im Südwesten Chinas. Die Küche Szechuans ist bekannt für ihre Chilischärfe und vor allem für den gleichnamigen Pfeffer. Eine unverzichtbare Zutat ist auch Toban Djan, die salzige pastenartige Sauce aus Chilischoten und fermentierten Bohnen. Man nennt sie auch die „Seele der Szechuan Küche“. Zusammen mit Schwarzer-Bohnen-Knoblauch-Sauce gibt sie Mapo-Tofu den unvergleichlichen Geschmack.

Xiaojia Chen

Mo, 18:00 - 21:45 Uhr, 18.11.2024
Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8,
Küche B008/B010
31,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80021

Chinesische Küche: Gemüsesalat und Jiaozi (kleine Maultaschen)

Jiaozi werden manchmal auch Wantan genannt. Beides sind mit Fleisch oder Gemüse gefüllte chinesische Teigtaschen, aber sie sind verschieden in der Herstellung und Verwendung. Wantan werden aus hauchdünnem Weizenteig gemacht und meistens in Brühe gegessen. Der Teig für Jiaozi ist dicker und man kann sie dämpfen, aber auch braten. Über die Entstehung gibt es eine schöne Geschichte: Zhang Zhongjing war ein berühmter Arzt im China des 2. Jahrhunderts n. Chr. Auf dem Heimweg beobachtete er die Armen, wie sie im Winter am Wegrand froren. Daraufhin brachte er ihnen Kleidung und kochte aus Fleisch, Pfeffer und medizinischen Kräutern ein Ragout. Dies füllte er in Teigblätter, die er anschließend dämpfte. Es war die Geburtsstunde der Jiaozi. Außerdem wird ein Gemüsesalat als Beilage zubereitet.

Xiaojia Chen

Mo, 18:00 - 21:45 Uhr, 13.01.2025
Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8,
Küche B008/B010
31,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80022

Bonjour Alsace – Willkommen im Elsass

Das Elsass lockt mit vielerlei kulinarischen Genüssen. Wein und insbesondere Crémant sind bereits Aushängeschilder dieser wunderschönen Region im Herzen Europas. Aber auch kulinarisch bietet das Elsass eine große Vielfalt. Dabei ist auch die Verwandtschaft zum Schwarzwald nicht zu leugnen. Die Teilnehmenden bereiten unter anderem typische Elsässer Gerichte wie z. B. Baeckeoffe zu.

Monika Fahlbusch

Mi, 18:00 - 21:45 Uhr, 20.11.2024
Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A
35,00 € (ohne Ermäßigung)
Kursnummer 80023

Endlich wieder Weihnachtsplätzchen!

Die Adventszeit naht und was wäre sie ohne duftende Weihnachtsplätzchen? Wenn Sie Lust haben, Ihre Backkünste zu verfeinern und köstliche Leckereien für die Feiertage zu zaubern, dann ist unser Weihnachtsbäckerei-Kurs genau das Richtige für Sie. In diesem Kurs werden wir gemeinsam leichte und schnelle Plätzchen zubereiten, uns an etwas aufwendigeren Rezepten versuchen sowie neue und klassische Plätzchenvariationen ausprobieren. Und das Beste daran? Nach dem Backen und Einatmen des verführerischen



Plätzchenduftes nehmen Sie jede Menge Köstlichkeiten mit nach Hause. So kann die Adventszeit garantiert genussvoll starten!

Monika Fahlbusch

Do, 18:00 - 21:45 Uhr, 07.11.2024
Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8,
Küche B008/B010
33,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80024

Löffelglück – Gesund durch den Winter mit schmackhaften Suppen und Eintöpfen

Wenn das Wetter kalt und ungemütlich wird, kommt die perfekte Zeit für wärmende Eintöpfe und Suppen. Lernen Sie in diesem Kurs wie abwechslungsreich, lecker und schnell Sie herzhafte Suppen und Eintöpfe zubereiten können. Wir arbeiten mit viel Gemüse, Hülsenfrüchten, etwas Fleisch, verschiedenen Gewürzen und Kräutern und weiteren leckeren Zutaten. Zuhause nachgekocht eignen sich die „Seelenwärmer“ auch gut für den Vorrat und schmecken großen und kleinen „Suppenkaspern“.

Monika Fahlbusch

Mi, 18:00 - 21:45 Uhr, 09.10.2024
Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A
35,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80025

Pralinenworkshop: Diese Leckereien sind in aller Munde

Spätestens mit dem Film "Chocolat" erleben raffinierte Pralines, edle Schokoladensorten und die Geheimnisse der Chocolatierskunst eine Renaissance. Seit der Erfindung der Praline zur Zeit des Rokoko versuchen sich die Chocolatiers mit immer neuen Kreationen wie Mozartkugeln, Trüffel-Pralines und Hallorenkugeln zu übertrumpfen. Begeben Sie sich in diesem Pralinen-Workshop auf die Spuren der "großen Meister" der Pralinenkunst und stellen Ihre eigenen, handgefertigten Pralinen-Kreationen her. Erlernen Sie auch die hohe Kunst der süßen Verführung.

Monika Fahlbusch

Mi, 18:00 - 21:45 Uhr, 04.12.2024
Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A
37,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80026

Prahl gefüllte Schüsseln – Bunte Bowls

Bowls sind Schüsseln, die wir kunterbunt füllen werden. Die Bowl Küche ist durch verschiedenste Zutaten super vielseitig, gesund und vor allem lecker. Es gibt unzählige Kombinationsmöglichkeiten, die keine Langeweile aufkommen lassen und sich auch ideal für die Meal Prep Küche und den oft stressigen Alltag eignen. Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Buffet und gestalten und genießen Sie verschiedenste Bowls, ganz nach Ihrem Geschmack.

Monika Fahlbusch

Mi, 18:00 - 21:45 Uhr, 30.10.2024
Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8,
Küche B008/B010
35,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80027

Kulinarische Reise durch die Toscana

Die Toskana bietet eine vielseitige Küche: sie vereint Meer, Wald & Wiesen. Lassen Sie sich an diesem Kochabend auf eine kulinarische Reise in die Toskana mitnehmen und tauchen ein in diese kulinarisch, so facettenreichen Region. In geselliger Runde werden authentisch mediterrane Rezepte mit persönlicher Note und neuen Aromen zubereitet. Buon appetito!

Monika Fahlbusch

Mi, 18:00 - 21:45 Uhr, 18.09.2024
Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,
Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A
35,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80028

Vegetarische und vegane Burger

Burgerliebhaber aufgepasst! In unserem Kochkurs lernen Sie, wie Sie saftige, fleischlose Burger zaubern, die sowohl Vegetarier als auch Veganer begeistern. Tauchen Sie ein in die Welt der pflanzlichen Genüsse und entdecken Sie Ihre neuen Lieblings-Burger. Wir zaubern zusammen die perfekten Burger-Patties. Lernen Sie, wie Sie die Patties aus Gemüse, Hülsenfrüchten und Gewürzen herstellen, die selbst Fleischliebhaber beeindruckt. Entdecken Sie eine Vielzahl von veganen und vegetarischen Toppings, selbstgemachten Saucen bis hin zu knusprigen Röstzwiebeln. Backen Sie Ihre eigenen Burgerbrötchen, um Ihren selbstgemachten Burger zu vervollkommen.

Monika Fahlbusch

Mi, 18:00 - 21:45 Uhr, 29.01.2025
Herzogenrath, Europaschule, Am Langenpfahl 8,
Küche B008/B010
35,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80029



Koreanische Alltagsgerichte – Gimbap (koreanische Reisrolle) und Sujebi (handzerpflückte Nudeln mit Kartoffeln)

Kimchap (oder Gimbap) ist eine koreanische Reisrolle, die aus gewürztem Reis und verschiedenen Toppings besteht. Kim (oder Gim) bezieht sich auf getrocknete Seealgenblätter und Bap bedeutet Reis. Kimchap ist ein Gericht in Korea, das praktisch überall zu finden ist und bei Erwachsenen sowie bei Kindern gleichermaßen beliebt ist. Sujebi ist eine Suppenspeise, die besonders gut zu Gimbap passt. An regnerischen Tagen, wenn man sich nach einer warmen Suppe sehnt, wird sie zu einem beliebten Alltagsgericht. Sind Sie bereit, sowohl diese Reisrolle zu rollen als auch den Teig für die Sujebi mit den Händen zu zerpfücken?

Sun Kyung Kim

Mi, 18:00 - 21:00 Uhr, 25.09.2024

Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,

Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A

28,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80030

Koreanische Alltagsgerichte – schneller Baechu-Kimchi (Chinakohl-Kimchi) und Janchi Guksu

Baechu-Kimchi ist eine traditionelle koreanische Speise, die durch Fermentation von Chinakohl mit einer Mischung aus Salz, Chili, Knoblauch, Ingwer und anderen Gewürzen hergestellt wird. In diesem Kurs werden wir einfache Rezepte verwenden, die schnell zubereitet werden können, wenn die Zeit knapp ist. Janchi Guksu ist ein koreanisches Nudelsuppengericht, das aus hauchdünnen Weizennudeln, einer klaren Brühe und verschiedenen Toppings besteht. Diese köstliche Suppe ist ideal, um Ihnen im Alltag Wärme und Energie zu spenden. Baechu-Kimchi und Janchi Guksu passen wegen ihrer unterschiedlichen Aromen gut zusammen. Der scharfe Geschmack des Baechu-Kimchis harmoniert perfekt mit der milden Wärme des Janchi Guksus.

Sun Kyung Kim

Mi, 18:00 - 21:00 Uhr, 06.11.2024

Alsdorf, Johannes Rau KuBiZ,

Carl-von-Ossietzky-Str. 2, Küche, Eingang A

28,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80031

VHS-Genussabend: Whiskytasting

in Kooperation mit den Genusshelden

Fünf Whiskys, ein NewMake und eine kleine Überraschung bilden den Rahmen dieses exklusiven Tastings. Wie wird Whisky hergestellt? Welche Rohstoffe werden verwendet? Was genau ist ein Single Malt, ein

Bourbon oder ein Grain? Wie kommt das Raucharoma in den Whisky? In welchen Fässern wird gelagert? Diese und viele weitere Fragen werden hier beantwortet. Zu jedem Whisky reichen unsere Genusshelden eine kleine Auswahl an köstlichem Fingerfood.

Matthias Schnitzer

Fr, 19:00 - 22:00 Uhr, 08.11.2024

Genusshelden, Kückstr, 21, 52499 Baesweiler

55,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 80032

Bitte zu allen Terminen ein scharfes Messer, eine Schürze, Geschirrtücher, Getränke und Transportbehältnisse mitbringen.

**Verschenken
Sie gemeinsame Zeit
mit einem
VHS-Kochkurs
ab Seite 63**

**Alle VHS-Kurse
sind ein
ideales Geschenk
für viele Anlässe!**



Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) für Sprachen

beschreibt Ziele und Lernstandards für das Sprachenlernen in Europa auf sechs Lernstufen und ermöglicht den Vergleich von Sprachkenntnissen, die an verschiedenen Lernorten und auf verschiedenen Lernwegen erworben wurden.

C. Kompetente Sprachverwendung	C2	Am Ende der Stufe C2 können Sie auch umgangssprachliche und idiomatische Ausdrucksweisen verstehen und die Sprache in anspruchsvollen, akademischen Zusammenhängen mündlich und schriftlich gebrauchen.
	C1	Am Ende der Stufe C1 können Sie spontan und mühelos Gespräche komplexen Inhalts führen, Fachartikel und technische Anleitungen verstehen, sich schriftlich klar und präzise ausdrücken und eine adäquate Sprachebene wählen.
B. Selbstständige Sprachverwendung	B2	Am Ende der Stufe B2 können Sie längeren Beiträgen zu abstrakten Themen folgen und Nachrichtensendungen verstehen. Mündlich können Sie sich spontan und fließend verständigen, schriftlich können Sie Stellung nehmen zu Themen persönlichen und formalen Inhalts.
	B1	Am Ende der Stufe B1 können Sie in einem Gespräch das Wesentliche verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute, konkrete Inhalte geht. Sie können die meisten Situationen des Alltags bewältigen, über Erlebnisse berichten und Meinungen begründen.
A. Elementare Sprachverwendung	A2	Am Ende dieser Stufe können Sie häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, wenn es um einfache Informationen zum täglichen Leben wie Einkauf, Arbeit, Familie geht. Sie können mit einfachen Mitteln Ihre Lebensumstände, Ihre direkte Umgebung und Dinge des täglichen Lebens beschreiben.
	A1	Am Ende dieser Stufe können Sie vertraute Ausdrücke und einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sich vorstellen, Auskünfte zur Person geben und sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.

Deutsch als Fremdsprache Integrationskurse

Dr. Markus Beek
 Klosterstraße 7
 52146 Würselen
 Tel.: 02405 42581-76
 Fax: 02405 42581-78
 E-Mail: markus.beek@vhs-nordkreis-aachen.de

Fremdsprachen

Anna Heinrichs
 Erkenstr. 1
 52134 Herzogenrath
 Tel.: 02406 666-414
 Fax: 02406 666-419
 E-Mail: anna.heinrichs@vhs-nordkreis-aachen.de

Bildungs-Beratung
 Seite 89

**Anerkennung von
 Berufsabschlüssen**
 Seite 89



Wir lernen Deutsch - we learn German - nous apprenons l'allemand - impariamo il tedesco - uczymy się niemieckiego - aprendemos alemão - învățăm limba germană - Мы учим немецкий язык - aprendemos alemán - biz almanca öğreniyoruz - we leren Duits

ANMELDUNG UND KURSINFORMATION

Tel.: 0 24 05 42581-75, www.vhs-nordkreis-aachen.de

FACHBERATUNG

Dr. Markus Beek, Tel.: 0 24 05 42581-76

E-Mail: markus.beek@vhs-nordkreis-aachen.de

Deutsch

Lehrbücher

Das Unterrichtsmaterial und die Lehrbücher werden in der ersten Unterrichtsstunde im Kurs bekannt gegeben. Alle Lehrbücher sind im Buchhandel erhältlich. Die Deutsch- und Integrationskurse sind ohne Kinderbetreuung.

Deutschkurs für Anfänger*innen (A2.1)

in Kooperation mit dem Förderkreis Asyl Würselen e. V.

Der Kurs wendet sich an Interessierte mit guten Vorkenntnissen der deutschen Sprache. Er schließt an den Kurs des vergangenen Semesters an, ist aber auch für neue Teilnehmende mit entsprechendem Sprachniveau offen. Wir erweitern den vorhandenen Wortschatz, vertiefen die Grammatikkenntnisse und üben Gespräche in Alltagssituationen.

Dr. Doris Schneider

Mi/Fr, 08:45 - 10:15 Uhr, 04.09.-15.01.2025

Würselen, Kommunikations- und Lernzentrum,

Aachener Str. 83-85

30 Termine, 82,00 € (43,00 €)

Kursnummer 20201

Deutschkurs für Anfänger*innen (A1.2)

German for beginners

in Kooperation mit dem Förderkreis Asyl Würselen e. V.

Sind Sie neu in Deutschland oder warten Sie auf einen Platz in einem Integrationskurs? In diesem Kurs sind alle willkommen, die Deutsch von Anfang an lernen möchten. Wir erarbeiten einen Basiswortschatz, erlernen die Grundregeln der deutschen Grammatik und üben einfache Gespräche in Alltagssituationen.

Dr. Doris Schneider

Mi/Fr, 10:30 - 12:00 Uhr, 04.09.-15.01.2025

Würselen, Kommunikations- und Lernzentrum,

Aachener Str. 83-85

30 Termine, 82,00 € (43,00 €)

Kursnummer 20202

Ferienkurs: Deutsch für Anfänger*innen (A1)

Der Kurs ist für Interessierte ohne oder mit sehr geringen Kenntnissen der deutschen Sprache. Sie erlernen die deutsche Sprache und Grammatik und trainieren den erworbenen Wortschatz in Alltagssituationen anzuwenden.

Peter Korr

Mo, 09:00 - 12:15 Uhr, 14.10. - 25.10.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7

10 Termine, 65,00 € (65,00 €, 34,00 €)

Kursnummer 20203

Deutschkurs für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (A1.1)

Sind Sie neu in Deutschland oder warten Sie auf einen Platz in einem Integrationskurs? In diesem Kurs sind alle willkommen, die Deutsch von Anfang an lernen möchten. Wir erarbeiten einen Basiswortschatz, erlernen die Grundregeln der deutschen Grammatik und üben einfache Gespräche in Alltagssituationen.

Dr. Doris Schneider

Di, 09:00 - 11:30 Uhr, 03.09. - 07.01.2025

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 2.6

15 Termine, 30,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 20205

Deutschkurs für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (A2/B1)

Der Kurs wendet sich an Interessierte mit geringen Basiskenntnissen der deutschen Sprache. Er schließt an den Kurs des vergangenen Semesters an, ist aber auch für Teilnehmende mit Vorkenntnissen offen. Wir erweitern den vorhandenen Wortschatz, vertiefen die Grammatikkenntnisse und üben einfache Gespräche in Alltagssituationen.

Christina Grumann

Mi, 18:15 - 19:45 Uhr, 04.09. - 08.01.2025

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.2

15 Termine, 63,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 20206



Deutschkurs am Samstag für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (A2.1)

Dieser Kurs wendet sich an Interessierte mit guten Vorkenntnissen der deutschen Sprache. Er schließt an den Kurs des vergangenen Semesters an, ist aber auch für neue Teilnehmende mit entsprechendem Sprachniveau offen. Wir erweitern den vorhandenen Wortschatz, vertiefen die Grammatikkenntnisse und üben Gespräche in Alltagssituationen.

Dr. Doris Schneider

Sa, 10:00 - 12:30 Uhr, 28.09. - 01.02.2025
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.2
 14 Termine, Kein Unterricht am 23.11.2024
 63,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 20207

Einbürgerungstest

Sie wollen die deutsche Staatsbürgerschaft erhalten? Der Einbürgerungstest ist eine Voraussetzung zur Beantragung der deutschen Staatsangehörigkeit. In dem Test sind 33 Fragen in Multiple-Choice-Form zu Geschichte, Gesellschaft, Recht, Kultur und Alltag in Deutschland zu beantworten.

Den Fragenkatalog zur Vorbereitung auf den Wissenstest finden Sie unter: oet.bamf.de/pls/oetut/f?p=514

Zur weiteren Vorbereitung können Sie den kostenlosen Online-Kurs "Gut vorbereitet für den Einbürgerungstest" nutzen. Im Internet finden Sie den Kurs unter: <http://www.oncampus.de/weiterbildung/moocs/einbu-ergerungstest-vorbereitung>

Eine persönliche Anmeldung zum Test ist notwendig und kann in jeder Geschäftsstelle der VHS Nordkreis Aachen erfolgen. Bitte bringen Sie Pass und Aufenthaltskarte mit.

Waltraud Pennartz

Sa, 10:00 - 11:00 Uhr, 21.09.2024
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7
 Anmeldeschluss: wenn voll oder 09.08.2024
 25,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 20214

Sa, 10:00 - 11:00 Uhr, 30.11.2024
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6
 Anmeldeschluss: wenn voll oder 18.10.2024
 25,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 20215

Auftrag: Deutsch als Fremdsprache für Fortgeschrittene (A1/A2) – Fortsetzung in Kooperation mit dem Familienzentrum Annapark

Der Kurs wendet sich an Interessierte, die die deutsche Sprache erlernen wollen. Neben der Vermittlung der deutschen Sprache und Grammatik geht es auch darum, Ihnen zu helfen, sich mit dem erworbenen Wortschatz in Alltagssituationen besser zurechtzufinden. Eigenanteil: 20,00 € (im Familienzentrum zu zahlen) Das Unterrichtsmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

Inna Knop

Do/Di, 14:00 - 15:30 Uhr, 05.09.-16.01.2025
 Alsdorf, Familienzentrum Annapark, Willy-Brandt-Ring 2
 28 Termine

Kursnummer 20223

Mi/Mo, 09:00 - 10:30 Uhr, 04.09.-15.01.2025
 Alsdorf, Städt. Kita Alsdorf-Mitte, Am Alten Rot-Weiß Sportplatz 1
 28 Termine

Kursnummer 20224

Integration

Die Volkshochschule Nordkreis Aachen ist lizenziertes Sprachkursträger des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge. Die Kurse sind offen für alle Migranten*innen und Zuwanderer*innen, die verpflichtet, berechtigt oder Selbstzahler*innen sind. Die allgemeinen Integrationskurse umfassen 700 Unterrichtsstunden und sind gegliedert in einen Sprachkurs mit sechs Kursabschnitten à 100 Unterrichtsstunden und den Kurs „Leben in Deutschland“ mit 100 Unterrichtsstunden. Die Gebühr für 100 Unterrichtsstunden Integrationskurs beträgt 458,00 €. Teilnehmende mit einem Berechtigungsschein oder einer Verpflichtung zahlen 229,00 €. Teilnehmende mit einem geringen Einkommen können von der Gebühr befreit werden. Eine Anmeldung zum Integrationskurs kann nur nach einer ausführlichen Beratung erfolgen.

Dazu wenden Sie sich bitte an:

Dr. Markus Beek, VHS-Geschäftsstelle Würselen, Klosterstr. 7, Tel.: **02405 42581-76**

Bitte beachten Sie, dass Anmeldungen zu den Deutschkursen momentan nur nach telefonischer Anmeldung und möglicher Terminvergabe stattfinden können. Ein Einstieg in Integrationskurse ist nur nach vorheriger Anmeldung und nach einem durchlaufenen Einstufungstest möglich.



Integration

Integrationskurs in Alsdorf (700 UE), Kursnummer 241-20370

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle, Übacher Weg 36, Raum 1.2/ Start: 27.05.2024 (verspäteter Einstieg möglich)
Mo - Fr, 09:00 - 12:15 Uhr

Integrationskurs in Alsdorf (700 UE), Kursnummer 241-20360

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle, Übacher Weg 36, Raum 0.7/ Start: 26.02.2024 (verspäteter Einstieg möglich)
Mo - Do, 09:00 - 13:15 Uhr

Integrationskurs in Alsdorf (700 UE), Kursnummer 232-20340

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle, Übacher Weg 36, Raum 0.6/ Start: 11.12.2023 (verspäteter Einstieg möglich)
Mo - Fr, 09:00 - 12:15 Uhr

Integrationskurs in Alsdorf (700 UE), Kursnummer 242-20310

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle, Übacher Weg 36, Raum 0.6/ Start: in Planung (verspäteter Einstieg möglich)
Mo - Fr, 14:15 - 17:30 Uhr

Integrationskurs in Alsdorf (700 UE), Kursnummer 241-20380

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle, Übacher Weg 36, Raum 1.2/ Start: 11.03.2024 (verspäteter Einstieg möglich)
Mo - Fr, 09:00 - 12:15 Uhr

Integrationskurs in Alsdorf (700 UE), Kursnummer 232-20390

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle, Übacher Weg 36, Raum 1.2/ Start: 05.02.2024 (verspäteter Einstieg möglich)
Mo - Fr, 14:15 - 17:30 Uhr

Integrationskurs in Baesweiler (700 UE), Kursnummer 231-20410

Baesweiler, Kath. Pfarramt St. Petrus, Im Sack, 1. Etage/ Start: 15.08.2023 (verspäteter Einstieg möglich)
Mo - Fr, 09:00 - 12:15 Uhr

Integrationskurs in Herzogenrath (700 UE), Kursnummer 231-20500

Herzogenrath, AWO-Begegnungsstätte, Ruifer Straße 28/ Start: 09.08.2023 (verspäteter Einstieg möglich)
Mo - Fr, 09:00 - 12:15 Uhr

Integrationskurs in Herzogenrath (700 UE), Kursnummer 232-20510

Herzogenrath, VHS-Geschäftsstelle, Erkensstr. 1, 1. Etage/ Start: 30.10.2023 (verspäteter Einstieg möglich)
Mo - Do, 08:45 - 13:00 Uhr

Integrationskurs in Würselen (700 UE), Kursnummer 232-20640

Würselen, Tittelsstr. 63, 1. Etage/ Start: 14.12.2023 (verspäteter Einstieg möglich)
Mo - Fr, 13:30 - 17:30 Uhr

Integrationskurs in Würselen (700 UE), Kursnummer 222-20630

Würselen, Tittelsstr. 63, 1. Etage/ Start: 22.01.2024 (verspäteter Einstieg möglich)
Mo - Fr, 08:45 - 12:00 Uhr

Integrationskurs in Würselen (700 UE), Kursnummer 232-20610

Würselen, Tittelsstr. 63, 1. Etage/ Start: 23.10.2023 (verspäteter Einstieg möglich)
Mo - Fr, 14:00 - 18:00 Uhr

Berufsbezogene Deutschsprachförderung B2 in Würselen (500 UE).

Voraussichtlicher Starttermin: November 2024.

**Weitere
Integrationskurse
in Planung**



STAFFELGEBÜHREN

Wenn mehr als eine Gebühr ausgewiesen ist, handelt es sich um Staffelgebühren. Die Höhe der Gebühr richtet sich nach der Anzahl der Termine und der Teilnehmenden, z. B.:

TN-Anzahl	14 Termine (28 UE)	12 Termine (24 UE)
ab 9 TN	83,00 €	72,00 €
7 - 8 TN	102,00 €	88,00 €
5 - 6 TN	141,00 €	122,00 €

Die Gebühr wird nach der zweiten Kurssitzung festgelegt.

ANMELDUNG UND KURSINFORMATION

Tel.: 02406 666-411, www.vhs-nordkreis-aachen.de

FACHBERATUNG

Anna Heinrichs, Tel.: 02406 666-414

E-Mail: anna.heinrichs@vhs-nordkreis-aachen.de

9-Euro-Sprachenticket

Mit unserem 9-Euro-Sprachenticket haben Sie die Möglichkeit an jeweils einem Termin in bis zu drei unterschiedlichen Sprachkursen teilzunehmen. Die Teilnahme ist nur bei stattfindenden Kursen je nach Platzverfügbarkeit möglich. Falls Sie sich im Anschluss für einen der Kurse entscheiden, werden die 9,00 Euro mit der Kursgebühr verrechnet. Anmeldung ausschließlich telefonisch unter 02406 666 414

9,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 21000

Englisch

Englisch für Senior*innen ohne Vorkenntnisse (A1), ab Lektion 1

In einer lockeren Atmosphäre können Teilnehmende die englische Sprache entdecken. Ohne Druck und mit viel Spaß sollen die Freude am Sprechen und erste Grundlagen für die Verständigung in Urlaub und Alltag vermittelt werden. Ein extra darauf abgestimmtes Lehrwerk ermöglicht einen langsamen und praxisorientierten Lernerfolg.

Buch: "Sterling Silver 1", Kurs- und Arbeitsbuch, Cornelsen Verlag

Athina Georgouli

Do, 12:45 - 14:15 Uhr, 05.09. - 19.12.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

13 Termine, 77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

Kursnummer 21101

Englisch für falsche Anfänger*innen (A1), ab Lektion 1

Haben Sie bereits einen ersten Einblick in die englische Sprache genommen, noch Vorkenntnisse oder Erinnerungen aus der Schulzeit und möchten Sie nun weiter Englisch lernen bzw. wieder damit beginnen? Dann sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben. Im Kurs werden Grundlagen wiederholt, vertieft und ausgebaut. Sie frischen Ihren Basiswortschatz rund um Familie, Befinden, Einkaufen, Freizeit, Arbeit, Essen und Trinken auf. Sie üben sich darin vertraute Ausdrücke zu verstehen und zu nutzen. So können Sie sich Schritt für Schritt in einfacher Sprache über alltägliche Dinge verständigen. Das Lehrwerk wird im Unterricht bekannt gegeben.

Athina Georgouli

Mi, 18:15 - 19:45 Uhr, 04.09. - 18.12.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3
14 Termine, 83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

Kursnummer 21102

Dr. Anne Reuters

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 05.09. - 09.01.2025
Herzogenrath, Städt. Gesamtschule,
Pestalozzistr. 38, R. Z3
14 Termine, 83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

Kursnummer 21103

Englisch für falsche Anfänger*innen (A1), ab Lektion 2

Haben Sie bereits einen ersten Einblick in die englische Sprache erhalten, haben Sie noch Vorkenntnisse oder Erinnerungen aus der Schulzeit und möchten Sie nun weiter Englisch lernen bzw. wieder damit beginnen? Dann sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben. Im Kurs werden Grundlagen wiederholt, vertieft und ausgebaut. Sie frischen Ihren Basiswortschatz rund

Kaufen Sie ein Lehrwerk bitte immer erst nach der ersten Kurssitzung!



um Familie, Befinden, Einkaufen, Freizeit, Arbeit, Essen und Trinken auf. Sie üben sich darin vertraute Ausdrücke zu verstehen und zu nutzen. So können Sie sich Schritt für Schritt in einfacher Sprache über alltägliche Dinge verständigen.

Buch: "Go for it! A1", Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

Günter Nicklisch

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 03.09. - 17.12.2024
Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18,
Raum 4108
14 Termine, 83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

Kursnummer 21104

Englisch für falsche Anfänger*innen (A1), ab Lektion 7

Haben Sie bereits einen ersten Einblick in die englische Sprache erhalten, haben Sie Vorkenntnisse oder Erinnerungen aus der Schulzeit und möchten Sie nun weiter Englisch lernen bzw. wieder damit beginnen? Dann sind Sie in diesem Kurs gut aufgehoben.

Im Kurs werden Grundlagen wiederholt, vertieft und ausgebaut. Sie frischen Ihren Basiswortschatz rund um Familie, Befinden, Einkaufen, Freizeit, Arbeit, Essen und Trinken auf. Sie üben sich darin vertraute Ausdrücke zu verstehen und zu nutzen. So können Sie sich Schritt für Schritt in einfacher Sprache über alltägliche Dinge verständigen.

Buch: "Go for it! A1", Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

Dr. Anne Reuters

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 03.09. - 17.12.2024
Herzogenrath, Städt. Gesamtschule,
Pestalozzistr. 38, R. Z3
14 Termine, 83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

Kursnummer 21105

Englisch (A1), ab Lektion 9

Sie haben vor einiger Zeit bereits einen ersten Englischkurs besucht und nur noch wenige Kenntnisse, möchten nun aber wieder mit dem Englischlernen beginnen?

Wenn Sie in diesen Kurs einsteigen möchten, sollten Sie folgende Grundlagen bereits erlernt haben: Sich begrüßen und verabschieden; sagen, woher Sie kommen und wo Sie leben; sich selbst und andere vorstellen; fragen, wie es jemandem geht; kurz über sich selbst und die Familie sprechen; die Telefonnummer erfragen, buchstabieren, die Monate und die Zahlen.

Buch: "Go for it! A1", Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

Laura Christescu

Fr, 09:30 - 11:00 Uhr, 06.09. - 13.12.2024

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
12 Termine, 72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

Kursnummer 21106

Englisch noch mal von Anfang an (A2), ab Lektion 2

Können Sie sich bereits in einfachen Sätzen über alltägliche Dinge wie den Tagesablauf, Urlaub und Arbeit austauschen, dann bietet Ihnen der Kurs gute Möglichkeiten diese Sprachbasis mit Muße zu erweitern.

Buch: "Go for it! A2", Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

Günter Nicklisch

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 05.09. - 19.12.2024
Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18,
Raum 4108
13 Termine, 77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

Kursnummer 21200

Englisch (A2), ab Lektion 1

Sie haben vor einiger Zeit bereits einen ersten Englischkurs besucht und nur noch wenige Kenntnisse, möchten nun aber wieder mit dem Englischlernen beginnen?

Wenn Sie in diesen Kurs einsteigen möchten, sollten Sie folgende Grundlagen bereits erlernt haben:

Sich begrüßen und verabschieden; sagen, woher Sie kommen und wo Sie leben; sich selbst und andere vorstellen; fragen, wie es jemandem geht; kurz über sich selbst und die Familie sprechen; die Telefonnummer erfragen, buchstabieren, die Monate, die Zahlen bis 100.

Buch: "Go for it! A2", Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

Tina Silke Petersen

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 04.09. - 18.12.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3
13 Termine, Kein Unterricht am 02.10.2024.
77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

Kursnummer 21201

Englisch mit Grundkenntnissen (A2.1), ab Lektion 6

Dieser Kurs setzt zu Beginn der zweiten Niveaustufe Englisch ein und bietet Ihnen die Möglichkeit bereits erworbene Basiskenntnisse auszubauen.

Buch: "NEXT A2/1 - Aktualisierte Ausgabe", Student's Book Paket, Hueber Verlag

Athina Georgouli

Mi, 16:30 - 18:00 Uhr, 04.09. - 18.12.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3
14 Termine, 83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

Kursnummer 21202



Let's enjoy English (A 2.2)

In diesem Kurs vertiefen Sie mit Muße Ihre Englischkenntnisse und verständigen sich zunehmend sicherer. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Günter Nicklisch

Do, 19:30 - 21:00 Uhr, 05.09. - 19.12.2024
Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18,
Raum 4108
13 Termine, 77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

Kursnummer 21203

Reading Club (A2/B1)

Welcome to the Reading Club! Join us as we explore the world of books, dive into fascinating stories and discover the joy of reading together. Improve your listening, speaking and vocabulary with us! Der Unterricht findet in einer Kleingruppe statt. Das Buch wird am ersten Termin bekannt gegeben.

Laura Christescu

Fr, 11:30 - 13:00 Uhr, 06.09. - 13.12.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
12 Termine, 116,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 21204

Tina Silke Petersen

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 10.09. - 28.01.2025
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5
9 Termine, 87,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 21205

Speaking Club Englisch

Die Teilnehmenden treffen sich zum gemeinsamen Austausch in einer Kleingruppe. Dabei können ganz unterschiedliche Themen besprochen oder auch Fragen zur englischen Grammatik in Gesprächsform behandelt werden. Warum ist dies beispielsweise so und nicht so? Der Speaking Club ist für alle Anliegen offen und versteht sich als lebendiges Forum, in dem sich Gleichgesinnte zusammenfinden. Sie sind herzlich eingeladen! Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie über Sprachkenntnisse auf dem Niveau A2 verfügen. Wir empfehlen Ihnen, vor der Anmeldung einen Einstufungstest https://www.hueber.de/einfach-digital/einstufungstests?sprache=en&sprache_1=da durchzuführen.

Elizabeth Vöge

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 04.09. - 18.12.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1
14 Termine, 83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

Kursnummer 21206

Englisch für Teilnehmende 55 plus mit Vorkenntnissen (B1), ab Lektion 1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende im Alter 55 plus, die in entspannter Atmosphäre und mit an die Gruppe angepasstem Tempo ihre Kenntnisse der englischen Sprache auffrischen möchten.

Zusätzliches Material wird während des Unterrichts verteilt.

Buch: "Great! B1", Kurs- und Übungsbuch mit Audio CDs, Klett Verlag

Elizabeth Vöge

Do, 16:15 - 17:45 Uhr, 05.09. - 12.12.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5
12 Termine, 72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

Kursnummer 21300

Englisch (B1), ab Lektion 2

In diesem besonders kommunikativ ausgerichteten Kurs wird mit Texten und dem Lehrwerk gearbeitet, sodass Sie sukzessive Ihr sprachliches Können erweitern und sicher kommunizieren.

Buch: "Headway English: B1 Student's Book Pack", Oxford University ELT

Athina Georgouli

Do, 11:00 - 12:30 Uhr, 05.09. - 19.12.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
13 Termine, 77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

Kursnummer 21301

Refresher Course (B1), ab Lektion 7

Frischen Sie Ihre Englischkenntnisse auf und erfreuen Sie sich an Ihren wachsenden kommunikativen Fähigkeiten. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Laura Christescu

Mo, 10:15 - 11:45 Uhr, 02.09. - 16.12.2024
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 3
14 Termine, 83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

Kursnummer 21302

Kaufen Sie ein Lehrwerk bitte immer erst nach der ersten Kurssitzung!



Französisch

Französisch lernen mit Chansons

Tauchen Sie ein in die Welt der französischen Sprache mit "Französisch lernen mit Chansons"! Begleiten Sie uns auf eine musikalische Reise, während wir die Sprache von Molière durch die zauberhafte Welt der Chansons entdecken. Lassen Sie sich von den Melodien und Texten verzaubern, während Sie spielerisch Französisch lernen. In diesem Programm erwartet Sie eine einzigartige und unterhaltsame Methode, um Ihre Sprachkenntnisse zu vertiefen. Machen Sie sich bereit, die Schönheit der französischen Kultur durch Musik zu erkunden. Vorkenntnisse (Niveau A2) sind hilfreich.

Martina Lüttgens

Do, 16:00 - 17:30 Uhr, 19.09. - 12.12.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
10 Termine, 60,00 € (73,00 €, 101,00 €)

Kursnummer 22100

Französisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen (A1)

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits einen ersten Französischkurs absolviert oder anderweitig Grundkenntnisse der französischen Sprache erworben haben. So können Sie sich z. B. begrüßen, vorstellen, verabschieden, über das eigene Befinden sprechen und Fragen formulieren. Möchten Sie diese ersten Grundlagen der Verständigung auf Französisch gerne ausbauen und in der Gruppe sprachlich erproben, dann ist dieser Kurs für Sie geeignet.

Buch: "Voyages neu A1", Ernst Klett Sprachen GmbH

Silene Müller Behbahani

Di, 10:00 - 11:30 Uhr, 03.09. - 17.12.2024
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 3
14 Termine, 77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

Kursnummer 22101

Französisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (A1), ab Lektion 8

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits einen Französischkurs absolviert oder anderweitig Grundkenntnisse der französischen Sprache erworben haben. So können Sie sich z. B. begrüßen, vorstellen, verabschieden, über das eigene Befinden sprechen und Fragen formulieren. Möchten Sie diese ersten Grundlagen der Verständigung auf Französisch gerne ausbauen und in der Gruppe sprachlich erproben, dann ist dieser Kurs für Sie geeignet.

Buch: "Voyages neu A1", Ernst Klett Sprachen GmbH

Dieter Fritsch

Fr, 09:30 - 11:00 Uhr, 06.09. - 13.12.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1
12 Termine, 72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

Kursnummer 22102

Vive les vacances! Französisch für Reise und Alltag (A2), ab Lektion 1

Setzen Sie die Reise in die französische Sprache in kleiner Runde am Vormittag fort. Der Schwerpunkt dieses Kurses liegt auf dem Sprechen. Ihnen gefällt die französische Sprache, das Land und die Menschen, sodass Sie gerne am Urlaubsort oder auf einer Städtereise, beim Einkaufen oder im Bistro erste sprachliche Herausforderungen meistern möchten.

Buch: "Voyages neu A2", Ernst Klett Sprachen GmbH

Dieter Fritsch

Fr, 11:15 - 12:45 Uhr, 06.09. - 13.12.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1
12 Termine, 72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

Kursnummer 22103

Französisch für Senior*innen mit Vorkenntnissen (A2)

Dieser Französischkurs richtet sich an Senior*innen, die schon einmal Französisch gelernt haben und ihre Vorkenntnisse auffrischen und bewahren wollen. In diesem Kurs stehen das gemeinsame Üben, das fröhliche Miteinander, die Freude an der französischen Sprache und Kultur im Vordergrund.

Martina Lüttgens

Mi, 10:00 - 11:30 Uhr, 04.09. - 18.12.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
14 Termine, 83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

Kursnummer 22104

Französisch (A2), ab Lektion 1

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die bereits Grundkenntnisse der französischen Sprache erworben haben. Möchten Sie diese Grundlagen der Verständigung auf Französisch gerne ausbauen und in der Gruppe sprachlich erproben, dann ist dieser Kurs für Sie geeignet.

Buch: "Voyages neu A2", Ernst Klett Sprachen GmbH

Silene Müller Behbahani

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 05.09. - 19.12.2024
Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18,
Raum 4105

13 Termine,
77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

Kursnummer 22105



Französisch (A2), ab Lektion 3

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits einen Französischkurs Niveau A1 absolviert haben oder durch z. B. Urlaube in Frankreich, die Schule oder einfach aus Leidenschaft für die französische Kultur gute Basiskenntnisse haben. Gestützt vom Buch bauen Sie in diesem Kurs Ihre Kenntnisse aus und steigen in einfache Sprechakte ein.

Buch: "Perspectives A2 - Allez-y! Kurs- und Übungsbuch", Cornelsen Verlag und "Perspectives A2 - Allez-y !, Sprachtraining", Cornelsen Verlag

Anne-Marie Merhi

Fr, 11:15 - 12:45 Uhr, 30.08. - 13.12.2024
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4
12 Termine, Kein Unterricht am 27.09.2024.
72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

Kursnummer 22106

Französisch (B1), ab Lektion 2

Sie können sich über Alltagsdinge austauschen. Sie möchten sich weiter darin üben, um kurze und einfache Gespräche auf Französisch zu führen. Dann bietet Ihnen dieser Kurs gut Möglichkeiten dazu.

Buch: "Voyages neu B1", Ernst Klett Sprachen GmbH

Silene Müller Behbahani

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 03.09. - 17.12.2024
Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18,
Raum 4105
14 Termine, 83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

Kursnummer 22107

Französisch (B1)

Pour notre cours, nous prenons pour base un roman sur lequel nous discutons. Pour ce semestre nous avons choisi un livre de Marie-Hélène Lafon intitulé "Histoire du fils". Parallèlement, nous revoyons certains points de grammaire et intercalons des extraits du livre de cours "Voyages neu B1" Klett Verlag.

Claire Herold

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 27.08. - 17.12.2024
Herzogenrath, Städt. Gesamtschule,
Pestalozzistr. 38, R. Z1
13 Termine, Kein Unterricht am 01.10. und 08.10.2024.
77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

Kursnummer 22108

Reprise (B1), unité 9

La France, c'est le pays de vos vacances? La Belgique, c'est le pays voisin, vous y êtes souvent? Les pays et régions francophones ainsi que leurs diversités sur les cinq continents vous intéressent?

Alors venez vous joindre à nous! Dans ce cours, nous discutons, nous révisons la grammaire et nous parlons de culture et de langue dans une atmosphère très détendue!

Buch: "Voyages neu B1" Kurs- und Übungsbuch mit Audio CD" Ernst Klett Sprachen GmbH

Anne-Marie Merhi

Fr, 09:30 - 11:00 Uhr, 30.08. - 13.12.2024
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4
12 Termine, Kein Unterricht am 27.09.2024.
72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

Kursnummer 22109

Parlons français (B2/C1)

Pour des participant(e)s possédant des connaissances moyennes à avancées qui désirent surtout parler mais aussi faire des révisions de grammaire et améliorer leur vocabulaire, leur capacité d'expression. Comme matériel, nous utilisons des textes variés p.ex. provenant de la presse française ou belge.

Danièle Niepenberg-Aladame

Do, 10:00 - 11:30 Uhr, 05.09. - 19.12.2024
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4
13 Termine, 77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

Kursnummer 22110

Konversationskurs Französisch Lektüre und Konversation

Vous parlez français? Vous aimez la langue française? Vous vous intéressez à la France sur le plan régional et culturel? Vous souhaitez renforcer et approfondir vos connaissances en français? Vous conversez volontiers en groupe? Alors, ne perdez pas un instant et venez vite vous joindre à nous! Thèmes et lectures seront discutés en début de cours.

Silene Müller Behbahani

Do, 11:30 - 13:00 Uhr, 05.09. - 19.12.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1
13 Termine, 77,00 € (94,00 €, 141,00 €)

Kursnummer 22111

Spanisch

Spanisch am Wochenende für Anfänger*innen: erste Schritte (A1)

¡Hola! Wenn Sie motiviert sind und Lust haben, von Anfang an Spanisch zu sprechen, dann sind Sie richtig in diesem Kurs. Hier lernen Sie zunächst die Aussprache und Betonung. Für eine erste Verständigung in Alltagssituationen erwerben Sie grundlegende Grammatik- und Wortschatzkenntnisse, z. B. um sich zu



begrüßen, vorzustellen und zu verabschieden sowie Angaben über Berufe, Personen, Monate und Daten wie Alter und Geburtstag machen zu können.
Buch: "Con gusto nuevo A1", Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen GmbH

Laura Matos

Sa, 16.11. und 23.11.2024, 10:00 - 14:15 Uhr
So, 17.11. und 24.11.2024, 10:00 - 14:15 Uhr
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 3
4 Termine, 60,00 € (73,00 €, 101,00 €)

Kursnummer 22200

Spanisch für die Reise Teil I: Einstiegskurs für Anfänger*innen mit geringen Basiskenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Spanischkenntnisse in spanischsprachige Länder. Sie trainieren praxisnahe Sprechakte für gängige Reisesituationen wie Einchecken im Hotel, Autoabholung, Einkaufen, Essen im Restaurant oder Fragen nach einem Weg. In diesem Sinne beschäftigen Sie sich auch mit ersten Grammatikstrukturen und Basisvokabeln. Dies erleichtert Ihnen ein grundlegendes Sprachverständnis auf dem Sie weiter aufbauen können. Dieser Kurs ist perfekt geeignet für einen (Wieder)Einstieg ins Spanische und Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen, die sich auf eine Reise nach Spanien, Mexiko, Mittel- oder Südamerika vorbereiten möchten.

Laura Matos

Mi, 19:00 - 20:30 Uhr, 04.09. - 11.12.2024
Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 4
11 Termine, Kein Unterricht am 25.09. und 27.11.2024.
66,00 € (81,00 €, 112,00 €)

Kursnummer 22201

Dr. Petra Schürgers

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 10.09. - 15.10.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3
6 Termine, 38,00 € (46,00 €, 63,00 €)

Kursnummer 22202

Spanisch für die Reise Teil II: Folgekurs für Anfänger*innen mit geringen Basiskenntnissen

In diesem Kurs werden die grundlegenden Spanischkenntnisse aus einem Einstiegskurs erweitert und das Sprechen in Alltagssituationen weiter geübt. Gleichzeitig werden Grammatik und Vokabeln vertieft.

Dr. Petra Schürgers

Di, 19:00 - 20:30 Uhr, 10.12. - 04.02.2025
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3
6 Termine, 38,00 € (46,00 €, 63,00 €)

Kursnummer 22203

Spanisch (A1), ab Lektion 9

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen ersten Sprachkurs absolviert oder anderweitig erste Kenntnisse erworben haben. Sie können sich vorstellen, Ihren Namen nennen und erste Fragen stellen und möchten dieses Basiswissen gerne weiterentwickeln, dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Buch: "Con gusto nuevo A1", Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen GmbH

Victoria González Moro

Mo, 16:00 - 17:30 Uhr, 09.09. - 16.12.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
13 Termine, 77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

Kursnummer 22204

Spanisch (A1), ab Lektion 12

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits einen ersten Sprachkurs absolviert oder anderweitig erste Kenntnisse erworben haben. Sie können sich vorstellen, Ihren Namen nennen und erste Fragen stellen und möchten dieses Basiswissen gerne weiterentwickeln, dann sind Sie in diesem Kurs richtig.
Buch: "Con gusto nuevo A1", Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen GmbH

Luis Angel Pesce

Do, 18:30 - 20:00 Uhr, 05.09. - 19.12.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.3
13 Termine, 77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

Kursnummer 22205

Speaking Club Spanisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen (A1-A2)

Der Kurs richtet sich gezielt an Anfänger*innen mit den Sprachniveaus A1 und A2 und bietet eine zusätzliche Möglichkeit, Ihr Spanisch zu vertiefen. Im Rahmen des Kurses liegt ein besonderer Fokus auf Aussprache und Sprechübungen, um Ihre sprachlichen Fähigkeiten zu fördern. Es wird empfohlen, diesen Kurs nur zu besuchen, wenn Sie bereits an einem Standard-Sprachkurs teilnehmen. Der Kurs eignet sich besonders für alle, die zusätzliche Übungen im Sprechen wünschen. Durch aktive Sprechübungen haben Sie die Gelegenheit, Ihre erworbenen Kenntnisse praktisch anzuwenden und Ihr Selbstvertrauen beim Sprechen in der Kleingruppe zu stärken.

Laura Matos

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 03.09. - 10.12.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1
13 Termine, 125,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 22206



Online-Kurs: Spanisch für Teilnehmende mit Grundkenntnissen (A2) ab Lektion 4

Español nivel intermedio: Para todos los que tienen una base de español y quieren practicar y profundizar. Libro Con gusto Nuevo a partir de la lección 4. El curso es online y tiene dos encuentros presenciales al comienzo y al final: el primero el 14.09 de 10h00-13h00 y el segundo el 07.12 de 10h00-13h00.

Buch: "Con gusto nuevo A2", Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen GmbH

Mirra Banchón

Sa, 14.09. und 07.12.2024, 10:00 - 13:00 Uhr

Fr, 20.09. bis 29.11.2024, 18:30 - 20:00 Uhr

10 Termine, Erster und letzter Termin in Präsenz:

VHS Herzogenrath

72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

Kursnummer 22207

Spanisch (B1 plus)

Curso dirigido a quienes, habiendo transitado los niveles A1, A2 y B1, deseen afianzar los conocimientos ya obtenidos e incorporar nuevos. Das Lehrwerk wird von der Kursleiterin bekannt gegeben.

Victoria González Moro

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 09.09. - 16.12.2024

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

13 Termine, 77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

Kursnummer 22208

Curso de Conversación básica: leer textos para intercambiarse en lengua fácil

Este curso se centra en la comprensión de textos para discutir temas de la actualidad española y latinoamericana. Además se pondrán en práctica diversos aspectos de la gramática y del vocabulario. En resumen se puede decir que el objetivo es leer y estar juntos para hablar sin cualquier tipo de presión.

Doris Biewendt

Mi, 09:30 - 11:00 Uhr, 06.11. - 11.12.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 3

6 Termine, 38,00 € (46,00 €, 63,00 €)

Kursnummer 22209

Curso de Conversación (C1/C2)

Curso de conversación concebido para aquellos que deseen ampliar sus conocimientos lingüísticos y socio-culturales sobre el mundo hispanoparlante. Leeremos textos cortos, cuentos y artículos periodísticos sobre temas variados. Das Lehrwerk wird von der Kursleiterin bekannt gegeben.

Victoria González Moro

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 12.09. - 19.12.2024

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

12 Termine, 72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

Kursnummer 22210

Italienisch

Italienisch (A1), ab Lektion 3

Nutzen Sie diesen Kurs zur Erweiterung Ihrer Basiskenntnisse oder zum Wiedereinstieg ins Italienische. Bauen Sie Ihre Grundlagen der italienischen Sprache aus und gehen Sie weitere Schritte, um sich in einfachen Alltagssituationen schrittweise besser zu verständigen. Buch: "Con piacere nuovo A1", Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen GmbH

Paola Barbani-Blume

Di, 19:45 - 21:15 Uhr, 03.09. - 10.12.2024

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

13 Termine, 77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

Kursnummer 22300

Italienisch (A1), ab Lektion 4

Nutzen Sie diesen Kurs zur Erweiterung Ihrer Basiskenntnisse oder zum Wiedereinstieg ins Italienische. Bauen Sie Ihre Grundlagen der italienischen Sprache aus und gehen Sie weitere Schritte, um sich in einfachen Alltagssituationen schrittweise besser zu verständigen. Buch: "Con piacere nuovo A1", Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen GmbH

N.N.

Do, 18:00 - 19:30 Uhr, 05.09. - 19.12.2024

Baesweiler, Gymnasium, Otto-Hahn-Str. 16-18, Raum 3104

13 Termine, 77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

Kursnummer 22301

Italienisch (A1), ab Lektion 7

Nutzen Sie diesen Kurs zur Erweiterung Ihrer Basiskenntnisse oder zum Wiedereinstieg ins Italienische. Bauen Sie Ihre Grundlagen der italienischen Sprache aus und gehen Sie weitere Schritte, um sich in einfachen Alltagssituationen schrittweise besser zu verständigen. Buch: "Con piacere nuovo A1", Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen GmbH

Julia Groß

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 02.09. - 16.12.2024

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1

14 Termine, 83,00 € (94,00 €, 131,00 €)

Kursnummer 22302



Italienisch (A1), ab Lektion 8

Nutzen Sie diesen Kurs zur Erweiterung Ihrer Basiskenntnisse oder zum Wiedereinstieg ins Italienische. Bauen Sie Ihre Grundlagen der italienischen Sprache aus und gehen Sie weitere Schritte, um sich in einfachen Alltagssituationen schrittweise besser zu verständigen. Buch: "Con piacere nuovo A1", Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen GmbH

Beate Pasquino-Salber

Do, 19:00 - 20:30 Uhr, 05.09. - 19.12.2024
Herzogenrath, Gymnasium, Bardenberger Str. 72,
Raum B 204
13 Termine, 77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

Kursnummer 22303

Italienisch (A2), ab Lektion 1

In diesem Kurs wird über Alltagssituationen wie z.B. Gesundheit, Sport und Arbeit in Italien gesprochen. Buch: "Con piacere nuovo A2", Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen GmbH

Paola Barbani-Blume

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 03.09. - 10.12.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
13 Termine, 77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

Kursnummer 22304

Italienisch (A2), ab Lektion 5

Dieser Kurs auf A2-Niveau eignet sich für Teilnehmende, die das Sprachniveau A1 bereits passiert haben und sprachliche Grundfertigkeiten ausbauen möchten, um sich erfolgreich und mit Freude an der Sprache in Alltagssituationen zu verständigen. Buch: "Nuovo Espresso 2", Ein Italienischkurs, Lehr- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag

Beate Pasquino-Salber

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 03.09. - 17.12.2024
Herzogenrath, Städt. Gesamtschule,
Pestalozzistr. 38, R. Z2
14 Termine, 83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

Kursnummer 22305

Italienisch (B1), ab Lektion 4

Sie verfügen über gute Grundfertigkeiten und legen den Fokus mehr und mehr auf die Konversation. Buch: "Con piacere nuovo B1", Kurs- und Übungsbuch, Ernst Klett Sprachen GmbH

Beate Pasquino-Salber

Mo, 19:30 - 21:00 Uhr, 02.09. - 16.12.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1
14 Termine, 83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

Kursnummer 22306

Konversationskurs (B1)

Salve, siamo un corso di conversazione italiana del livello B1. Parliamo e ridiamo molto. Il nostro corso ama un'atmosfera rilassata. Scopriamo insieme l'Italia, le sue regioni e le sue città. Lavoriamo con progetti individuali, accompagnati del testo.

Beate Pasquino-Salber

Do, 09:30 - 11:00 Uhr, 05.09. - 19.12.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 1
13 Termine, 77,00 € (94,00 €, 131,00 €)

Kursnummer 22307

Niederländisch

Bildungsurlaub Niederländisch für Anfänger*innen (A1) – Intensivkurs

In diesem Intensivkurs werden in kurzer Zeit Grundkenntnisse der niederländischen Sprache erworben, um sie in möglichst vielen beruflichen und alltäglichen Situationen anwenden zu können. Dabei werden landeskundliche und gesellschaftspolitische Informationen über die Niederlande und Belgien vermittelt.

Henk Franken

Mo - Fr, 09:00 - 15:00 Uhr, 21.10. - 25.10.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
5 Termine, 144,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 23000

Kompaktkurs am Wochenende: Niederländisch für Anfänger*innen

In diesem Kompaktkurs werden Sie schnell und gezielt die ersten Grundkenntnisse der niederländischen Sprache erlernen. Während der vier Veranstaltungen trainieren Sie mit den anderen Teilnehmenden einfache und praktische Sätze, um zu kommunizieren. Dabei wird selbstverständlich auch auf eine gute Aussprache geachtet. In einer lockeren Atmosphäre werden Hemmungen so weit wie möglich abgebaut, damit Sie sich vor allem auch nach dem Kurs zutrauen das Erlernte im Nachbarland anzuwenden. Schwerpunkte: Aussprache, einfache, praktische Sätze bilden sowie wichtige Unterschiede zwischen der niederländischen und deutschen Sprache thematisieren. Das Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben.

Henk Franken

Sa, 07.09. und 14.09.2024, 12:00 - 17:00 Uhr
So, 08.09. und 15.09.2024, 10:00 - 15:00 Uhr
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
4 Termine, 119,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 23001



Kompaktkurs am Wochenende: Anschlusskurs Niederländisch für Anfänger*innen (A1)

In diesem Anschlusskurs vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der niederländischen Sprache in kurzer Zeit. Das Ziel ist, diese erweiterten Fähigkeiten in verschiedenen beruflichen und alltäglichen Situationen effektiv anzuwenden. Der Kurs beinhaltet auch landeskundliche und gesellschaftspolitische Informationen über die Niederlande und Belgien. Schwerpunkte: Aussprache, einfache, praktische Sätze bilden sowie wichtige Unterschiede zwischen der niederländischen und deutschen Sprache thematisieren. Das Lehrmaterial wird im Kurs ausgegeben.

Henk Franken

Sa, 18.01. und 25.01.2025, 12:00 - 17:00 Uhr
So, 19.01. und 26.01.2025, 10:00 - 15:00 Uhr
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
4 Termine, 119,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 23002

Niederländisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse (A1)

Dieser Kurs bietet Ihnen einen Einstieg in die Sprache unseres Nachbarlandes.

Buch: "Wat leuk! aktuell A1", Kursbuch und Arbeitsbuch mit Audios online, Der Niederländischkurs, Hueber Verlag

Rita Körber

Mi, 19:45 - 21:15 Uhr, 04.09. - 18.12.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
14 Termine, 83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

Kursnummer 23003

Niederländisch (A1), ab Lektion 7

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen.

Buch: "Wat leuk! aktuell A1", Kursbuch und Arbeitsbuch, Der Niederländischkurs, Hueber Verlag

Rita Körber

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 04.09. - 18.12.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
14 Termine, 83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

Kursnummer 23004

Online-Kurs: Niederländisch (A2), ab Lektion 4

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Grundkenntnissen.

Buch: "Wat leuk! aktuell A2", Kursbuch und Arbeitsbuch, Der Niederländischkurs, Hueber Verlag

Henk Franken

Do, 19:30 - 21:00 Uhr, 19.09. - 09.01.2025
vhs.cloud

12 Termine, 72,00 € (88,00 €, 122,00 €)

Kursnummer 23005

Niederländisch (B1), ab Lektion 4

Für Teilnehmende, die über solide Niederländischkenntnisse verfügen und diese durch Wortschatzerweiterung, Lesen, Übersetzen, Grammatik und Landeskunde ausbauen möchte. (Vorkenntnisse mindestens Niveau A2).

Buch: "Wat leuk! aktuell B1", Kursbuch und Arbeitsbuch, Der Niederländischkurs, Hueber Verlag

Rita Körber

Mo, 19:45 - 21:15 Uhr, 02.09. - 16.12.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2
14 Termine, 83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

Kursnummer 23006

Niederländisch (B2), ab Lektion 5

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre niederländischen Sprachkenntnisse rund um das tägliche Leben. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Rita Körber

Mo, 18:00 - 19:30 Uhr, 02.09. - 16.12.2024
Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3
14 Termine, 83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

Kursnummer 23007

Conversatiecursus B2

Het programma kan in overleg met de cursisten worden samengesteld. Teksten uit kranten, tijdschriften en literatuur kunnen een uitgangspunt zijn om over te praten, de woordenschat te vergroten en eventueel nog eens de grammatica te herhalen.

Corine Houben

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 04.09. - 18.12.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7
14 Termine, 83,00 € (102,00 €, 141,00 €)

Kursnummer 23008

Kaufen Sie ein Lehrwerk bitte immer erst nach der ersten Kurssitzung!



Chinesisch

Chinesisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs erlernen Sie die grundlegende chinesische Aussprache, einfache Alltagssprache und praktische Lebensfertigkeiten. Der Fokus im Unterricht liegt auf Interaktion und praxisnaher Anwendung, um Ihnen das Sprachenlernen einfach und angenehm zu gestalten. Egal, ob Sie sich auf zukünftige Reisen vorbereiten möchten oder Interesse an chinesischer Kultur und Geschichte haben, unser Kurs eröffnet Ihnen neue Horizonte.

Buch: "Liao Liao", Kursbuch, Der Chinesischkurs, Hueber Verlag

(freiwillig ergänzend: "Liao Liao" Arbeitsbuch mit Audio-CD, Huber Verlag)

Xiaojia Chen

Di, 10:00 - 11:30 Uhr, 03.09. - 26.11.2024

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 2

11 Termine, 66,00 € (81,00 €, 112,00 €)

Kursnummer 27000

Xiaojia Chen

Mi, 18:00 - 19:30 Uhr, 04.09. - 11.12.2024

Würselen, Altes Rathaus, Kaiserstr. 36, Raum 3

11 Termine, Kein Unterricht am 18.09. und 20.11.2024.

66,00 € (81,00 €, 112,00 €)

Kursnummer 27001

Griechisch

Griechisch für Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Griechenland ist ein beliebtes Reiseziel. In diesem Kurs erlernen Sie die Verständigung in Alltagssituationen. Hierzu erarbeiten wir gemeinsam einen Grundwortschatz. Zudem erhalten Sie Informationen und Tipps über Land und Leute.

Sotiria Savrakidu

Do, 12:00 - 13:30 Uhr, 19.09. - 12.12.2024

Herzogenrath, VHS, Erkenstr. 1, Raum 3

10 Termine, 60,00 € (73,00 €, 101,00 €)

Kursnummer 27002

Kaufen Sie ein Lehrwerk bitte immer erst nach der ersten Kurssitzung!

WDR 2

Früh raus? Geht besser zusammen!

RADIO AN SEI DABEI

WIR SIND DER WESTEN



ANMELDUNG UND KURSINFORMATION

Tel.: 024 01 9300-20, www.vhs-nordkreis-aachen.de

FACHBERATUNG

Petra Kleinschmidt, Tel.: 024 01 9300-221

E-Mail: petra.kleinschmidt@vhs-nordkreis-aachen.de

Rhetorik und Kommunikation

Bildungsurlaub: "Mitreden können!" Rhetorik und Gesprächsführung Wochenseminar in Kooperation mit der vhs Eschweiler

In der Bildungswoche lernen Sie, wie Sie auf andere Menschen wirken, welche Macht der erste Eindruck hat und wie Sie selbstbewusst in Alltag und Beruf auftreten. Sie lernen, Signale der Körpersprache richtig zu deuten, rhetorische Hilfsmittel zielgerecht einzusetzen und in den Dialog mit Ihrem Publikum zu treten. Sie lernen, die Scheu vor der freien Rede zu verlieren, miteinander konfliktfrei umzugehen, richtig zuzuhören, stark im Team zu sein, sich zu behaupten und andere zu überzeugen, in Diskussionen zu bestehen und Argumentationsstrategien einzusetzen. Praktische Übungen vor der Videokamera mit dem Ziel, mehr Sicherheit und Überzeugungskraft in der Kommunikation für Beruf und Alltag zu gewinnen, können auf Wunsch eingesetzt werden.

Irena Bischoff

Mo - Fr, 09:30 - 15:00 Uhr, 21.10. - 25.10.2024
vhs Eschweiler, Kaiserstr. 4a, 52249 Eschweiler
5 Termine, 154,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 30100

Online-Kurs: Besser präsentieren und überzeugen durch Charisma

Verwandeln Sie jede Präsentation in ein beeindruckendes Erlebnis! Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie moderne Präsentationstechnologien meistern und Ihr Publikum aktiv einbeziehen können. Wir üben effektive Storytelling-Methoden und nutzen die Kraft der emotionalen Intelligenz, um Ihre Wirkung auf das Publikum zu maximieren. Überwinden Sie Lampenfieber mit erprobten Stressbewältigungstechniken und lernen Sie, Feedback als Werkzeug für Ihr persönliches und berufliches Wachstum zu nutzen. Entwickeln Sie Präsentationsfähigkeiten, die nicht nur überzeugen, sondern Ihr Publikum nachhaltig begeistern.

Janosch Mettler

Mo, 18:00 - 21:00 Uhr, 14.10.2024
24,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 30102

Online-Kurs: Fehler als Chance – Die Kunst des produktiven Scheiterns

Erfahren Sie, wie Fehler zu Ihren stärksten Verbündeten werden können! In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam effektive Strategien zur Fehleranalyse und erarbeiten praktische Tools, die eine konstruktive Reaktion auf Fehler ermöglichen. Vom Crew Resource Management in der Luftfahrt bis zu agilen Methoden in der IT-Branche - eine offene Fehlerkultur fördert nicht nur Innovation, sondern stärkt auch das Vertrauen und die Teamdynamik. Wir untersuchen häufige Fehlerursachen und erkunden, wie offene Kommunikation und mutiger Umgang mit Fehlern sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld Lernprozesse vorantreiben können. Entdecken Sie, wie eine positive Fehlerkultur zur Triebkraft für kreative Lösungen und gesteigerte Gesamtleistung werden kann.

Janosch Mettler

Di, 18:00 - 21:00 Uhr, 05.11. - 12.11.2024
2 Termine, 44,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 30103

Online-Kurs: Konfliktlösung – Strategien für ein besseres Miteinander

Konflikte sind oft unvermeidbar, aber die Art und Weise, wie wir sie lösen, kann entscheidend sein. Dieser Kurs vermittelt praktische Techniken zur Konfliktlösung, die das Arbeitsklima und das persönliche Zusammenleben verbessern. Wir erarbeiten verschiedene Kommunikationsmodelle, die Konflikte vermeiden helfen, und lernen Strategien, die stets auf Win-Win-Lösungen abzielen. Entwickeln Sie Fähigkeiten in Konfliktmediation, emotionaler Intelligenz und empathischem Verhalten, um Konflikte effektiv zu bewältigen und dauerhafte Lösungen zu finden. Der Kurs zeigt auch, wie eine positive Konfliktlösungskultur innerhalb von Teams und im privaten Umfeld etabliert werden kann, um ein kooperativeres und respektvolleres Miteinander zu fördern.

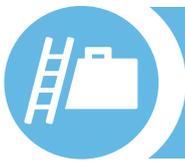
Janosch Mettler

Mo, 18:00 - 21:00 Uhr, 04.11.2024
Online-Konferenztool, 24,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 30104

Online-Kurs: Agile Arbeitsmethoden – Dynamik und Effizienz in modernen Teams

Agile Methoden revolutionieren Arbeitsumgebungen weltweit. In diesem Kurs erhalten Sie einen tiefgreifenden Einblick in agile Prinzipien und Techniken wie Scrum, OKR und Kanban. Erfahren Sie, wie Agilität nicht nur die Effizienz von Teams steigert, sondern auch deren Arbeitszufriedenheit durch mehr Autono-



mie und Gestaltungsspielraum verbessert. Wir zeigen, wie Sie agile Praktiken erfolgreich in Ihrem beruflichen und persönlichen Umfeld implementieren können. Durch praxisnahe Beispiele und interaktive Übungen lernen Sie, agile Methoden effektiv anzuwenden und so Ihre Projekte flexibler und transparenter zu gestalten.

Janosch Mettler

Mo, 18:00 - 21:00 Uhr, 16.09. - 23.09.2024

2 Termine, 44,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 30105

Farb- und Stilberatung für Beruf und Alltag – so präsentiere ich mich richtig

Der erste Eindruck ist im Berufsleben entscheidend. Viele Menschen sind überrascht, welche Wirkung eine Farb- und Stilberatung auf die eigene Ausstrahlung haben kann. Lernen Sie Ihre Potenziale, positiven Eigenschaften und Stärken zu erkennen und in den richtigen Outfits, den gewählten Farben und einem stimmigen Make-Up umzusetzen. Sie erhalten Tipps zu Ihren individuellen Farben, dem Schnitt Ihrer Kleidung, einem passenden Outfit, Frisur, Brille, Schmuck und Accessoires. Sie schulen Ihr Auge und gewinnen an Stilsicherheit. Ihr Erscheinungsbild wirkt passend und überzeugend!

Brigitte Strauch

Sa, 09:00 - 15:00 Uhr, 09.11. - 16.11.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.6

2 Termine, 116,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 30106

Karriere und Bewerbung

Professionell bewerben: Bewerbungsmappencheck

Sie möchten einen professionellen Blick auf Ihre Bewerbung und sind sich nicht sicher, ob und wie Sie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten optimal präsentieren? Bewerbungen sind immer zielgerichtet auf eine Stelle oder ein Unternehmen zugeschnitten. Um das Coaching optimal zu nutzen, bringen Sie bitte Ihre Bewerbungsmappe mit allen Unterlagen sowie die zum Anschreiben passende Stellenausschreibung mit. In 45 Minuten erhalten Sie in einem geschützten Einzelcoaching Rückmeldung und können persönliche Fragen klären. Vereinbaren Sie einen Termin mit Petra Kleinschmidt, Tel.: 02401 9300221.

Petra Kleinschmidt

Mo, 09:00 - 10:00 Uhr, 02.09. - 31.01.2025

Baesweiler, VHS Büro PK, Raum 107, Grabenstr. 11

44,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 30200

Bildungsurlaub: Vorbereitungslehrgang auf die Ausbildereignungsprüfung (AEVO)

in Kooperation mit der vhs Eschweiler

Der Lehrgang bereitet auf die Prüfung nach der AEVO vor. Der Unterricht findet zunächst als Bildungsurlaub statt, danach an zwei Samstagen in Präsenz und an vier Abenden online statt. Themen sind: Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen, Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken, Ausbildung durchführen und Ausbildung abschließen. Es werden praxisbezogenen Aufgaben bearbeitet. Die Prüfung kann bei einer IHK abgelegt werden. Die Teilnehmenden melden sich selbst fristgerecht an. Es entstehen zusätzliche Kosten für das Lehrbuch und die Prüfungsgebühren bei der IHK. "Kompaktwissen AEVO in vier Handlungsfeldern: Schülerband"

Horst Barnert

Mo, 09:00 - 16:00 Uhr, 21.10. - 26.11.2024

vhs.cloud und vhs Eschweiler

11 Termine, 404,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 30600

EDV

Kombikurs Word und Excel

Dieser Kurs bietet eine Einführung in die elementaren Funktionen des Textverarbeitungsprogramms Word und des Tabellenkalkulationsprogramms Excel. Wir zeigen Ihnen von Anfang an, jedoch in komprimierter Form, wie Sie die beiden Standardanwendungen im beruflichen Alltag effektiv einsetzen können. Die Fähigkeit, effizient mit Word und Excel zu arbeiten, ist in der modernen Geschäftswelt unerlässlich. Dieser Einsteigerkurs führt Sie in die Kernfunktionen dieser beiden mächtigen Office-Anwendungen ein, damit Sie professionelle Dokumente und Datenanalysen mit Leichtigkeit erstellen können.

Christel Heinen

Do, 18:00 - 21:00 Uhr, 12.09. - 07.11.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

6 Termine, 124,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31100

Kombikurs Outlook und OneNote

Vielen, die bereits mit Outlook arbeiten, fehlt es an Grundlagenwissen. Viele Funktionen werden deshalb oft gar nicht genutzt. In diesem Kurs beschäftigen sich die Teilnehmenden intensiv mit dem Programm. Dadurch wird die Arbeit in Zukunft wesentlich effektiver und entspannter sein. OneNote zählt zu den belieb-



testen digitalen Notizbüchern weltweit. Notizen zentral erstellen und strukturieren, Bilder einfügen, Webinformationen sammeln, Austausch von Informationen – es bietet tolle Möglichkeiten! Verwalten Sie Ihre Notizen mit OneNote und nutzen Sie Ihre Informationen auf unterschiedlichen Geräten, wie z. B. Ihrem Computer, Tablet oder Smartphone oder arbeiten Sie mit anderen Kolleg*innen zusammen. Lernen Sie praxisorientiert Einsatzmöglichkeiten für Ihren Büroalltag kennen. Die Kursleiterin vermittelt wichtige Tipps und Tricks für die Praxis. Voraussetzungen: Grundlegende Windows-Kenntnisse

Christel Heinen

Do, 18:00 - 21:00 Uhr, 21.11. - 12.12.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11
4 Termine, 84,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31101

Excel Spezial: Formeln und Funktionen

Fit in MS Excel: Die Bestimmung aktueller Zellinhalte, abhängig von verschiedenen Kriterien, sowie die Verbindung von Informationen aus mehreren Tabellen ermöglichen eine optimale Nutzung von Excel. Wesentliche Grundlagen wie Grundrechenarten, Autosumme und Statistikfunktionen, Autoausfüllen, Sortieren und Filtern, Seitenlayout und Diagramme werden wiederholt. Neue Funktionen werden vorgestellt: Datumsfunktionen, Textfunktionen, WENN, WENNS, SVERWEIS, ZÄHLENWENN, SUMMEWENN und WENNFEHLER.

Christine Aufermann-Veith

Sa, 09:00 - 16:00 Uhr, 12.10.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11
44,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31102

Excel Spezial: Pivot-Tabellen

Pivot-Tabellen sind eine spezielle Art von Tabellen, die die Möglichkeit bieten, Daten einer Tabelle in verschiedener Art darzustellen und auszuwerten, ohne die Ausgangsdaten bzw. -tabelle dabei ändern zu müssen. Der Nutzen liegt darin, große Datenmengen auf überschaubare Größen zu reduzieren. Sie lernen wie Sie eine Pivot-Tabelle erstellen und verschiedene Szenarien durchspielen.

Christine Aufermann-Veith

Sa, 10:00 - 13:00 Uhr, 09.11.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11
24,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31103

Bildungsurlaub: Fit fürs Büro – Word/Excel/Outlook & OneNote optimal nutzen, einschließlich Einführung „Künstliche Intelligenz im Büro“

Für die Bewältigung der täglich anfallenden Arbeiten setzen Unternehmen immer mehr Fachkenntnisse im Umgang mit der Bürosoftware Microsoft Office voraus. Hier erlernen Sie viele hilfreiche Lösungsansätze aus einem breiten Themenspektrum von der klar strukturierten, schlanken Organisation der EDV-gestützten Bürokommunikation über die effiziente, weitgehend automatisierte Erzeugung und Verwaltung/Dokumentation vielfältiger Office-Dokumente bis hin zu einer optimalen Ordner- und Dateiorganisation. Wir trainieren in Outlook, Word, Excel, PowerPoint und OneNote (MS Office 2021) anhand von vielen, praxisbezogenen Beispielen und Übungen. Den Abschluss unseres Bildungsurlaubs bildet eine Einführung in das Thema „Künstliche Intelligenz im Büro“, die Sie darüber informiert, in welchem Maße die KI inzwischen Einzug in die alltägliche Büroarbeit und insbesondere in Microsoft Office gehalten hat.

Voraussetzung: Solide MS-Office-Grundkenntnisse.

Christel Heinen

Mo - Fr, 09:00 - 15:00 Uhr, 13.01. - 17.01.2025
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11
5 Termine, 184,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31104

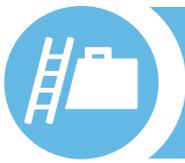
Bürokram im Verein – daran soll's nicht scheitern

Etwa 28 Millionen Menschen sind in Deutschland ehrenamtlich tätig. So unterschiedlich die Bereiche des Engagements auch sind, ohne rechtlichen Rahmen geht es nicht. Sie möchten einen Verein gründen oder verwalten? Für Ihre Vereinsverwaltung suchen Sie eine Standardsoftware, mit der Sie die Mitgliederverwaltung und den Einzug der SEPA-Lastschriften regelkonform durchführen können? In dem Workshop wird die "Linear-Vereinsverwaltung" am Beispiel eines Mustervereins vorgestellt. Für das Handling des weiteren Vereinslebens werden anhand von relevanten Beispielen wie Satzung, Kassenbuch und Serienbriefen sowie Serien-E-Mails die aktuellen Versionen von MS Word, MS Excel und MS Outlook in einem Crash-Kurs vermittelt.

Christine Aufermann-Veith

Sa, 09:00 - 16:00 Uhr, 30.11.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11
44,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31105



Moderne Bürokommunikation mit LibreOffice (Crashkurs)

LibreOffice ist eine freie Zusammenstellung typischer Standardsoftware für Bürotätigkeiten. Zu LibreOffice gehören Programme für Textverarbeitung, Tabellenkalkulation, Präsentation und zum Erstellen von Zeichnungen. Ein Datenbankmanagementsystem und ein Formeleditor sind ebenfalls enthalten. Für Ein- und Umsteiger*innen stehen praxisorientiertes Arbeiten mit typischen Anwendungssituationen im Mittelpunkt des Kurses. Für diesen Kurs sind Basiskenntnisse in Windows erforderlich. Kenntnisse der Tastatur und Maus werden vorausgesetzt.

Christine Aufermann-Veith

Sa, 09:00 - 16:00 Uhr, 07.12.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11
44,00 €

Kursnummer 31106

Willkommen in der Apple-Welt: iPad und iPhone

Apples iPad und iPhone sind in aller Munde! Dieses Seminar gibt Ihnen einen Überblick über die funktionale Vielfalt der Geräte: Die Teilnehmenden lernen Aufbau, Arbeitsweise und Einsatzgebiete kennen. Außerdem wird vermittelt, wie die Geräte individuell konfiguriert und mit nützlichen Zusatzprogrammen (Apps) versehen werden (Installation und Verwaltung). Bitte bringen Sie Ihr iPad bzw. iPhone inkl. Stromversorgung mit. Kursinhalte sind u. a.: System- und Benutzereinstellungen (Kalender, E-Mail-Konten), Touchscreen-Funktionen und Cut/Copy/Paste, drahtlos im Internet surfen (WLAN), SMS, E-Mails und MMS versenden und empfangen, App Store – Vorstellung nützlicher Programme, Filme kaufen und ausleihen. Sie erhalten viele Tipps & Tricks.

Horst Mingers

Do, 14:30 - 17:30 Uhr, 21.11. - 28.11.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.7
2 Termine, 49,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31300

Mein Laptop/PC mit Internet – ein vielseitiger Assistent im Alltag

55 plus Kurs für Einsteiger*innen

Unsere Welt ist digitaler geworden. Vieles können wir nur noch erledigen bzw. an vielem können wir nur noch teilhaben, wenn wir mit einem Laptop/PC oder auch Smartphone vertraut sind. Nicht zuletzt in ergonomischer Hinsicht ist ein Laptop/PC einem Smartphone überlegen. Lernen Sie in diesem Kurs in aller Ruhe, wie man einen Laptop/PC bedient, formale Briefe und schön gestaltete private Texte schreibt, E-Mails sen-

det, im Internet Informationen findet, einkauft, Reisen bucht, Musik hört, Filme anschaut und wie man etwas aus dem Internet herunterlädt. Wir arbeiten an PCs mit Windows. Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Christel Heinen

Di, 09:30 - 12:30 Uhr, 17.09. - 05.11.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11
6 Termine, 124,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31400

Mein Laptop/PC mit Internet – ein vielseitiger Assistent im Alltag

55 plus Kurs für Fortgeschrittene

Hier können Sie Ihre Grundkenntnisse, die Sie in einem Kurs oder auch privat erworben haben, festigen und erweitern. Unsere Themen sind u. a.: Videotelefonate (auch in der Gruppe), E-Mail, WhatsApp & Co. am Laptop/PC, Fotos vom Smartphone auf den Laptop/PC übertragen, einfache digitale Bildbearbeitung, Apps installieren und deinstallieren, Ordner und Dateien organisieren, Windows handhaben. Wir arbeiten an PCs mit Windows. Bringen Sie gerne Ihren eigenen Laptop.

Christel Heinen

Di, 09:30 - 12:30 Uhr, 12.11. - 17.12.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11
6 Termine, 124,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31401

Mein Android-Smartphone – warmwerden mit einem Begleiter für alle Fälle (55 plus)

Smartphone-Einsteiger*innen wird oft erst nach dem Kauf ihres Geräts so richtig bewusst, dass sie nicht nur ein komfortables Handy mit Kamera, sondern gleichzeitig einen vollwertigen, internetfähigen Computer im Westentaschenformat in der Hand halten. Lernen Sie in diesem Kurs zunächst, alle für Ihr Alltagsleben wichtigen Funktionen, Apps und Einstellungen Ihres digitalen Begleiters sicher zu handhaben. Besuchen Sie dann mit Ihrem Handy die spannende Welt des Internets. Lernen Sie schließlich, kostenlose (auf Wunsch auch kostenpflichtige) Apps aus dem Google Play Store herunterzuladen, auszuprobieren und wieder zu deinstallieren. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit Ladekabel mit. Wenn Sie ein spezielles Seniorenhandy haben, ist dieser Kurs für Sie leider nicht geeignet.

Christel Heinen

Do, 15:00 - 17:15 Uhr, 19.09. - 07.11.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11
5 Termine, 79,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31402



Mein Android-Smartphone – E-Mail, Videotelefonie und WhatsApp & Co. (55 plus)

Mit WhatsApp & Co. umgehen und E-Mails handhaben zu können ist heute eigentlich ein Muss:

Das traditionelle Telefonat und der gute alte Brief stoßen im Privaten, aber auch in der Geschäfts- und Dienstleistungswelt oft nur noch auf wenig Gegenliebe. Während aus der geschäftlichen Kommunikation die E-Mail nicht mehr wegzudenken ist, ist die private Kommunikation über Messenger-Apps wie WhatsApp fast schon selbstverständlich geworden. Lernen Sie hier WhatsApp mit seinen vielfältigen Funktionen und das Schreiben, Lesen und Verwalten von E-Mails, z. B. via GMX oder Gmail, sicher zu beherrschen. Natürlich stellen wir Ihnen auch datenschutzorientierte Alternativ-Apps vor. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Gerät mit Ladekabel mit.

Christel Heinen

Do, 15:00 - 17:15 Uhr, 21.11. - 28.11.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11
2 Termine, 34,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31403

Mein Android-Smartphone – der Fotokurs für Einsteiger*innen (55 plus)

Haben auch Sie über Ihr Handy die Liebe zur Fotografie entdeckt? Erfahren Sie hier, wie Sie mit einfachen Mitteln noch bessere Fotos machen und wie Sie Ihre Fotos übersichtlich organisieren, präsentieren und auf Wunsch via Internet mit anderen teilen können. Lernen Sie außerdem, wichtige oder liebgewonnene Fotos zu sichern und vielleicht auch auszudrucken, schöne Fotos noch schöner zu machen und Bildfehler zum Verschwinden zu bringen. Profitieren Sie schließlich von vielen nützlichen Tipps rund um das Thema Smartphone-Fotografie. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Android-Smartphone mit Ladekabel mit. Grundkenntnisse im Umgang mit Ihrem Handy werden vorausgesetzt.

Christel Heinen

Do, 14:30 - 17:30 Uhr, 05.12. - 12.12.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11
2 Termine, 34,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31404

Künstliche Intelligenz transformiert unser Leben – sollen wir uns freuen? (55 plus)

Künstliche Intelligenz (KI) ist längst aus der Science-Fiction in unseren Alltag übergegangen und spielt eine zunehmend wichtige Rolle in allen Schichten und Altersgruppen unserer Gesellschaft. In unserem Vortrag laden wir Sie herzlich ein, die faszinierenden

Möglichkeiten der KI zu entdecken. Wir werden in verständlicher Sprache erläutern, wie KI funktioniert, wo sie uns im täglichen Leben begegnet und welche Chancen sie für uns alle bereithält. Dass uns KI aber auch sehr wirkungsvoll dabei unterstützen kann, bis ins hohe Alter ein selbstständiges, vielfältiges und menschenwürdiges Leben weiterzuführen, zeigt dieser spannende und kurzweilige Vortrag.

Christel Heinen

Di, 18:00 - 19:30 Uhr, 26.11.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11
14,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31406

Projektsteuerung mit Libre Project (Crashkurs)

Mit der kostenlosen Software Libre Project können kleine und mittlere Projekte begleitet werden. In diesem Kurs lernen Sie, wie Libre Project dabei unterstützt den Überblick zu behalten, dass nichts vergessen wird, dass notwendige Tätigkeiten rechtzeitig begonnen werden und dass alle Aufgaben verteilt sind und jeder seine Aufgaben kennt.

Es soll ein Projektstrukturplan mit Phasen, Aufgaben, Meilensteinen und Mitarbeiter*innen sowie Ressourcen definiert werden. Das geplante Projekt soll graphisch als Gantt-Diagramm und als Netzplan dargestellt werden. Dann werden Was-Wäre-Wenn-Szenarien durchgespielt.

Christine Aufermann-Veith

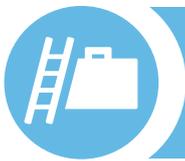
Sa, 09:00 - 16:00 Uhr, 21.09.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11
44,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31500

Künstliche Intelligenz: ChatGPT & Co. für Anfänger*innen

Die künstliche Intelligenz (KI) hat zum Ziel, Maschinen mit einer Intelligenz auszustatten, die der menschlichen überlegen ist. Sie entwickelt sich in rasendem Tempo weiter und wirkt mittlerweile an der Entwicklung selbst mit. Das Erscheinen gleich mehrerer KI-basierter Chatbots machen diese Entwicklung auch für Laien erfassbarer. Es handelt sich um Apps, die sich mit Menschen in natürlicher Sprache über beinahe jedes Thema unterhalten und außerdem viele Aufgaben für sie übernehmen können.

In diesem Kurs erfahren Sie am Beispiel von ChatGPT, wie Sie einen KI-basierten Chatbot auf Sie persönlich zugeschnitten sinnvoll nutzen können. Weitere aktuelle Chatbots werden vorgestellt. Der Kurs soll Ihnen aber auch einen reflektierten und kritischen Umgang mit KI-basierten Chatbots ermöglichen.



Christel Heinen

Di, 18:00 - 21:00 Uhr, 21.01.2025

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

24,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31501

EDV-Einzelcoaching

Haben Sie eine konkrete Frage zur Nutzung der MS Officeprogramme Outlook, OneNote, Excel, PowerPoint oder Word oder möchten Sie die Datenschutz- und Sicherheitseinstellungen auf Ihrem Endgerät überprüfen lassen? Benötigen Sie ein E-Mailpostfach und wissen nicht, wie dieses eingerichtet wird? Möchten Sie Ihre Dateien und Bilder auf externen Speichermedien oder in der Cloud sichern und wissen nicht wie? Unsere erfahrenen EDV-Dozent*innen helfen Ihnen individuell weiter. Rufen Sie uns an.

Christine Aufermann-Veith, Christel Heinen

Termine nach Vereinbarung

Die Gebühr richtet sich nach Thema und Umfang des Einzelcoachings. Wir erstellen Ihnen gerne ein Angebot.

Kursnummer 31502

Die eigene Webseite erstellen mit WordPress – Schnupperworkshop

WordPress ist ein Content-Management-System (CMS), mit dem sich vor allem Blogs realisieren lassen und das ideale Programm, um professionelle Homepages zu gestalten. Über 40 % aller Websites weltweit basieren auf dem leicht zu installierenden und einfach zu administrierenden, kostenlosen CMS. WordPress ist ideal für alle, die sich nicht mit der Technik, sondern mehr mit ihren eigenen Inhalten beschäftigen wollen. In diesem Schnupperkurs lernen Sie das System WordPress und den Funktionsumfang kennen.

Klaus Bäumer

Sa, 09:30 - 15:30 Uhr, 12.10.2024

Eschweiler, VHS, Kaiserstr. 4a, Raum 0.2

47,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31503

Tastschreiben für Kinder und Jugendliche in den Herbstferien

Tastschreiber*innen können sich am PC voll auf das konzentrieren, was sie eigentlich machen wollen. Das tut den Ergebnissen gut und spart zudem viel Zeit. Tastschreiben lernen muss weder zeitaufwändig noch stressig oder langweilig sein. In unserem Kurs können Kinder und Jugendliche das "blinde" Bedienen einer PC-Tastatur nach dem offiziellen 10-Finger-System mit Hilfe von Assoziations-, Visualisierungs- und Entspannungstechniken in kurzer Zeit lernen. Aufbauend auf

der erlernten Grundfertigkeit werden Schreibsicherheit und Schreibgeschwindigkeit systematisch gesteigert. Auf Wunsch kann im Anschluss an den Kurs eine Prüfung mit Feststellung der Anschlags- und Fehlerzahl abgelegt werden.

Bitte vorab folgendes Lehrwerk besorgen: TASTSCHREIBEN KOMPAKT, Tastschreibverlag, ISBN-13: 978-39811507-5-9

Gertrud Wollgarten

Mo - Do, 09:00 - 13:00 Uhr, 21.10. - 24.10.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

4 Termine, 104,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31600

PC-Führerschein für Kinder in den Herbstferien

Fit für die weiterführende Schule

Der Einsatz von Computern ist im Unterricht von Grundschulen und weiterführenden Schulen nicht mehr wegzudenken. Um den Computer als sinnvolles Hilfsmittel nutzen zu können, ist jedoch ein gezielter und strukturierter Einsatz nötig. Das zu vermitteln ist die Aufgabe des PC-Führerscheins für Kinder. Die Themen gehen vom einfachen Starten des Computers bis hin zur Erstellung von Power-Point-Präsentationen. Am Ende des Kurses erhalten die Kinder den PC-Führerschein. Der Kurs richtet sich an Grundschüler*innen der 4. Klasse.

Christine Aufermann-Veith

Mo - Fr, 09:00 - 12:00 Uhr, 14.10. - 18.10.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

5 Termine, 104,00 €

Kursnummer 31601

Scratch für Kinder – Schritt für Schritt eigene Computerspiele programmieren in den Herbstferien

Interessierst du dich dafür, wie Computerspiele funktionieren? Möchtest du gerne eigene Spiele am Computer programmieren? Dann bist du in diesem Kurs richtig. Mit der Programmiersprache Scratch ist das Programmieren von Spielen nicht schwer und macht außerdem viel Spaß. In diesem Schnupperkurs lernst du die Grundlagen, die für das Programmieren mit Scratch wichtig sind. Das wird dir auch in der Schule helfen, denn durch Programmieren werden das logische Denken und die Kreativität gefördert. Die Programmiersprache Scratch wurde speziell für Kinder und Jugendliche entwickelt, um einen spielerischen Einstieg in die Programmierung zu ermöglichen. Der Kurs eignet sich für Kinder von 10 bis 13 Jahren.

Lennart Aufermann

Mo - Do, 13:30 - 16:30 Uhr, 21.10. - 24.10.2024

Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11

4 Termine, 84,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 31602



Excel für Kinder in den Herbstferien (12 plus)

Tauche in die faszinierende Welt von Excel, dem Excel-Grundlagenkurs für Schüler*innen (5./6. Klasse) ein. Egal, ob Du schon erste Erfahrungen mit Excel gesammelt hast oder ganz neu in der Welt der Tabellenkalkulation bist, in diesem Kurs bist Du genau richtig! Ihr lernt die Bedienung von Excel und einfache Funktionen kennen. Dieses Wissen wird dir nicht nur in der Schule helfen, sondern auch im Alltag nützlich sein.

Christine Aufermann-Veith

Mo, 13:30 - 16:30 Uhr, 14.10. - 15.10.2024
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11
 2 Termine, 44,00 €

Kursnummer 31603

Excel für die Oberstufe

Umfassende Grundkenntnisse des Office-Pakets von Microsoft gehören im Schulalltag mittlerweile zu den Standardanforderungen. Schulische Einblicke bleiben nicht selten an der Oberfläche. Der Ferienkurs soll die Grundkenntnisse in Excel auffrischen und intensivieren, um diese später in einer Ausbildung oder im Studium anwenden zu können. Inhalte sind u.a. Formeln und Funktionen, einfache statistische Berechnungen.

Christine Aufermann-Veith

Mi - Fr, 13:30 - 16:30 Uhr, 16.10. - 18.10.2024
 Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.11
 3 Termine, 64,00 €

Kursnummer 31604

Beratungsangebot in Alsdorf und nach Absprache:

- zur Anerkennung von Schul-Zeugnissen, Studien-Diplomen und Berufsausbildungen aus dem Ausland
- zum Berufs- oder Ausbildungs-Weg
- zum Nachholen eines Schulabschlusses
- zu Deutsch- und Integrationskursen
- zur Förderung beruflicher Weiterbildung

Auskunft erteilt Petra Kleinschmidt:

Tel. 02401 9300221 oder 0157 36 51 54 17

E-Mail: petra.kleinschmidt@vhs-nordkreis-aachen.de

Bildungs-Beratung

Sie haben einen
 Schul- oder
 Berufsabschluss
 im Ausland
 erworben?

Jeden
 2. und 4. Mittwoch
 im Monat
 10:00 bis 13:00 Uhr
 ABBBA-Passage
 Alsdorf



Schulabschlüsse

ANMELDUNG UND KURSINFORMATION

Tel.: 02404 9063-0, www.vhs-nordkreis-aachen.de

FACHBERATUNG

Gamilla El-Jammal, Tel.: 02404 90 63-23

E-Mail: gamilla.el-jammal@vhs-nordkreis-aachen.de

Sie möchten Ihren Ersten Ersten Schulabschluss (ESA ehemals Hauptschulabschluss), Ihren Erweiterten Ersten Schulabschluss (EESA ehemals Hauptschulabschluss nach Klasse 10) oder Mittleren Schulabschluss erwerben, um die Voraussetzung für eine Berufsausbildung zu schaffen? Dann sind Sie herzlich willkommen in unseren 1-jährigen Lehrgängen, die in zwei Semester unterteilt sind. Nach sechs Monaten absolvieren Sie die Prüfung zum Ersten Schulabschluss und nach zwölf Monaten die Prüfung zum Erweiterten Ersten Schulabschluss. Der Mittlere Schulabschluss dauert ebenfalls zwölf Monate.

Im freien Lernraum und fächerübergreifendem Lernen erhalten Sie Tipps zum Lernen, erledigen Sie Ihre Hausaufgaben, üben neuen Unterrichtsstoff und bereiten sich auf Klausuren vor. Ein erfahrenes Team an Weiterbildungslehrenden und einer Sozialpädagogin begleitet Sie durch den Lehrgang.

Die Volkshochschule Nordkreis Aachen vermittelt seit vielen Jahren erfolgreich diese staatlich anerkannten und mit Schulabschlüssen der Sekundarstufe I aller allgemeinbildenden Schulen gleichgesetzten Schulabschlüsse. Der Unterricht und die Abschlussprüfungen finden entsprechend der Prüfungsordnung nach § 6 Weiterbildungsgesetz des Landes Nordrhein-Westfalen und nach den durch die Bezirksregierung genehmigten Lehrplänen in folgenden Fächern statt: Deutsch, Mathematik, Englisch, Politik, Biologie und Erdkunde.

Voraussetzung für die Erlangung der Abschlüsse ist eine aktive Mitarbeit, die regelmäßige Teilnahme am Unterricht und gute Deutschkenntnisse in Wort und Schrift.

Die Lehrgänge sind kostenfrei. Sie übernehmen nur eine Lernmittelpauschale Arbeitsmaterialien.

Für weitere Informationen wenden Sie sich an

Gamilla El-Jammal

Telefon: 02404 9063-23

oder per E-Mail an

gamilla.el-jammal@vhs-nordkreis-aachen.de

Lehrgang: (Erweiterter) Erster Schulabschluss

Mo - Fr, 8:15 - 14:00 Uhr

02.09.2024 - 31.08.2025

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle,

Übacher Weg 36, Raum 1.5

30,00 € Lernmittelpauschale pro Semester

Kursnummer 90001

Lehrgang: Mittlerer Schulabschluss

Mo - Fr, 8:15 - 14:00 Uhr

02.09.2024 - 31.08.2025

Alsdorf, VHS-Geschäftsstelle,

Übacher Weg 36, Raum 0.3

30,00 € Lernmittelpauschale pro Semester

Kursnummer 90002

**Begrenzte
Teilnehmerzahl –
jetzt Platz
sichern!**

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Europäischen Union



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Natural high?

in Kooperation mit der Suchthilfe Diakonie - Fachstelle für Suchtprävention in Alsdorf

Viele Menschen haben Erfahrungen mit legalen und illegalen Drogen gemacht. Doch wird gerade jüngeren Menschen vermittelt, dass über Drogen und Konsum nicht gesprochen werden darf. Dabei ist es wichtig, sich darüber zu informieren und auszutauschen.

In dieser Veranstaltung geht es nicht darum, Alkohol, Cannabis und andere Substanzen zu verteufeln und von deren Gebrauch abzuhalten. Stattdessen geht es darum, zu informieren. Was weiß ich über Alkohol und Cannabis? Welche Auswirkungen hat der Konsum? Wie bekomme ich auf natürliche Weise Glücksgefühle, ohne Drogen? Wer oder was kann mir bei Problemen rund um Drogen helfen?

Julia Jerusalem

Do, 11:00 - 13:15 Uhr, 23.01.2025
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3
19,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 90009

Julia Jerusalem

Do, 11:00 - 13:15 Uhr, 16.01.2025
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 1.5
19,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 90010

Bewerbungstraining für Jugendliche und Azubis

Wie überzeuge ich ein Unternehmen mit meinem Anschreiben? Welche Informationen möchten Unternehmen in meinem Lebenslauf sehen? Brauche ich ein Bewerbungsfoto und wie erkläre ich Lücken in meinem Lebenslauf? Von der Stellensuche bis zum tatsächlichen Bewerbungsgespräch ergeben sich unzählige Fragen, viele Zweifel und auch die Angst vor Absagen. Anna Rosenthal arbeitet seit über zehn Jahren im Bereich Spezialist Human Resources und gibt einen Einblick hinter die Kulissen des Bewerbermanagements und verrät Tricks & Tipps zu den Themen Stellensuche, Bewerbungsunterlagen und Bewerbungsgespräche.

Anna Rosenthal

Do, 08:15 - 10:30 Uhr, 28.11.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3
19,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 90011

Anna Rosenthal

Do, 11:00 - 13:15 Uhr, 28.11.2024
Alsdorf, VHS, Übacher Weg 36, Raum 0.3
19,00 € (ohne Ermäßigung)

Kursnummer 90012

**vhs-Lerntreff
Alsdorf
und
Herzogenrath**

vhs-Lerntreff im Quartier

Alsdorf: Dienstag (10-12 Uhr) und (17-19 Uhr)

Herzogenrath: Mittwochnachmittag (13:30-15:30 Uhr)

Mit dem vhs-Lerntreff bietet die Volkshochschule Nordkreis Aachen niederschwellig Angebote zur Alphabetisierung an. In Zusammenarbeit mit dem ABBBA e.V. in Alsdorf und der Stadt Herzogenrath steht die aufsuchende Bildungsarbeit im Mittelpunkt. Beratungen und Alphabetisierungskurse finden sowohl in Alsdorf als auch in Herzogenrath statt.

Auskunft erteilt Anna Heinrichs, Tel. 02406 666414, E-Mail: anna.heinrichs@vhs-nordkreis-aachen.de

**Online-Vortrag
Baugeschichte**

Seite 36

**Lesung
Eintausendmal
Lebensglück**

Seite 39

**Künstliche
Intelligenz:
ChatGPT & Co.**

Seite 87

**Vortrag:
Wahlen in den USA**

Seite 7

**Chinesisch
für Anfänger*innen**

Seite 82

**Fortbildung für
Erzieher*innen
und Tagesmütter**

Seite 26

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Der VHS-Zweckverband Nordkreis Aachen K. d. ö. R., gesetzlich vertreten durch die Vorstandsvorsteherin Renate Wallraff, Beigeordnete der Stadt Herzogenrath, Rathausplatz 1, 52134 Herzogenrath (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt), ist Verantwortlicher im Sinne des Datenschutzrechts.

Anfragen richten Sie bitte an: info@vhs-nordkreis-aachen.de oder Tel.: 02404 90 63 0

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Vor- und Nachname, Adresse, E-Mail-Adresse, Geburtsdatum, Geschlecht) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsdatum erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z. B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in Ihrem Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN und BIC, Name und Vorname des Kontoinhabenden können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung der Kursgebühr vor Kursbeginn in einer der vier Geschäftsstellen vornehmen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihre Daten nur an Dritte weiter, wenn wir hierzu aufgrund des geltenden Rechts berechtigt oder verpflichtet sind. Gleiches gilt, wenn wir Ihre Daten von Dritten erhalten.

Eine Berechtigung liegt auch dann vor, wenn Dritte die Daten in unserem Auftrag verarbeiten: Wenn wir unsere Geschäftstätigkeiten (z. B. Betrieb der Website, Angebotsanpassung, Teilnehmersupport, Datenanalyse und gegebenenfalls Datenbereinigung, Zahlungsabwicklung) nicht selbst vornehmen, sondern von anderen Unternehmen vornehmen lassen, und diese Tätigkeiten mit der Verarbeitung Ihrer Daten verbunden ist, haben wir diese Unternehmen zuvor vertraglich verpflichtet, die Daten nur für die uns rechtlich erlaubten Zwecke zu verwenden. Wir sind befugt, diese Unternehmen insoweit zu kontrollieren. Wir geben Ihren Namen an die jeweilige Kursleitung zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter*in, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weiter-

geben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an die Stadtkasse der Stadt Alsdorf zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent*in oder Kursteilnehmer*in zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässige Post- und E-Mail Werbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Datensicherheit

Wir treffen alle notwendigen technischen und organisatorischen Sicherheitsmaßnahmen, um Ihre personenbezogenen Daten vor Verlust und Missbrauch zu schützen. So werden Ihre Daten in einer sicheren Betriebsumgebung gespeichert, die der Öffentlichkeit nicht zugänglich ist.

Bitte beachten Sie, dass bei der Kommunikation per E-Mail keine vollständige Vertraulichkeit und Datensicherheit gewährleistet ist. Wir empfehlen daher bei vertraulichen Informationen den Postweg.

7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie durch Nutzung der in Ziffer 1 genannten Kontaktdaten an uns richten.

Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Die Kontaktdaten unserer Datenschutzbeauftragten lauten:

datschutzbeauftragte@vhs-nordkreis-aachen.de

Tel.: 02401 93 00-221



Teilnahmebedingungen

1. Allgemeines

- (1) Diese Teilnahmebedingungen gelten für alle Veranstaltungen der Volkshochschule (VHS), auch für solche, die im Wege der elektronischen Datenübermittlung durchgeführt werden.
- (2) Studienreisen und Exkursionen, die eine*n Dritte*n als Veranstalter*in und Vertragspartner*in ausweisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittlerin auf.
- (3) Rechtsgeschäftliche Erklärungen (z. B. Anmeldungen und Kündigungen) bedürfen, soweit sich aus diesen Teilnahmebedingungen oder aus dem der/dem Verbraucher*in zustehenden Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften nichts anderes ergibt, der Schriftform oder einer kommunikationstechnisch gleichwertigen Form (Telefax, E-Mail, VHS-Internetseite). Erklärungen der VHS genügen der Schriftform, wenn eine nicht unterschriebene Formularbestätigung verwendet wird.

2. Vertragsschluss und Informationen zum Vertrag

- (1) Die Ankündigung von Veranstaltungen ist unverbindlich.
- (2) Der Veranstaltungsvertrag kommt durch die VHS-Anmeldebestätigung zustande.
- (3) Mündliche oder fernmündliche Anmeldungen sind abweichend von Ziffer 1 (4) verbindlich, wenn sie sofort oder innerhalb von 10 Tagen mündlich oder schriftlich angenommen werden.
- (4) Das gesetzliche Widerrufsrecht bei Fernabsatzgeschäften wird durch die Regelungen der Absätze (2) und (3) nicht berührt.
- (5) Die Vertragssprache ist Deutsch.
- (6) Im Falle einer Online-Anmeldung kann der/die Anmeldende Eingabefehler dadurch korrigieren, dass er/sie den „verbindlich buchen“-Button nicht betätigt, sondern im Browserfenster auf die vorherigen Seiten klickt und im jeweiligen Eingabefenster die Angaben zur Anmeldung wie den ausgewählten Kurs, die Anmeldeadresse usw. korrigiert.

3. Vertragspartner*in und Teilnehmer*in

- (1) Mit Abschluss des Veranstaltungsvertrags werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalterin und dem/der Anmeldenden (Vertragspartner*in) begründet. Der/die Anmeldende kann das Recht zur Teilnahme auch für eine dritte Person (Teilnehmer*in) begründen. Diese ist der VHS namentlich zu benennen.
- (2) Für den/die Teilnehmende*n gelten sämtliche den/die Vertragspartner*in betreffenden Regelungen sinngemäß, siehe Absatz (1).
- (3) Die VHS darf die Teilnahme von persönlichen und/oder sachlichen Voraussetzungen abhängig machen.

4. Gebühren und Veranstaltungstermin

- (1) Die Gebühren wie auch Veranstaltungstermin und -dauer ergeben sich aus der bei Eingang der Anmeldung aktuellen Ankündigung der VHS (Programm, Aushang, Gebührensatzung etc.). Die Gebührensatzung können Sie in den VHS-Geschäftsstellen sowie auf der VHS-Internetseite einsehen.
- (2) Die Gebühr ist mit der Anmeldung fällig (bei Barzahlung). Bei Bankeinzug wird der Abbuchungstermin in der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

5. Organisatorische Änderungen

- (1) Es besteht kein Anspruch darauf, dass eine Veranstaltung durch eine bestimmte Lehrkraft durchgeführt wird. Das gilt auch dann, wenn die Veranstaltung mit dem Namen einer Lehrkraft angekündigt wurde.
- (2) Die VHS kann aus sachlichem Grund und in einem dem/der Teilnehmenden zumutbaren Umfang Ort und Zeitpunkt der Veranstaltung ändern.
- (3) Muss eine Veranstaltungseinheit aus von der VHS nicht zu vertretenden Gründen ausfallen (beispielsweise wegen Erkrankung einer Lehrkraft), kann sie nachgeholt werden. Ein Anspruch hierauf besteht jedoch nicht. Wird die Veranstaltung nicht nachgeholt, gelten Ziffer 6 Abs. (2) Satz 2 und Satz 3 sowie Abs. (3) sinngemäß.
- (4) An gesetzlichen oder kirchlichen Feiertagen sowie während der Schulferien finden Veranstaltungen in der Regel nicht statt.

6. Rücktritt und Kündigung durch die VHS

- (1) Die Mindestteilnehmendenzahl wird durch die VHS festgelegt. Wird diese Zahl nicht erreicht, kann die VHS die Veranstaltung bis zum 15. Tag nach Beginn aufheben. Kosten entstehen dem/der Teilnehmenden hierdurch nicht. Eine bereits gezahlte Gebühr wird in voller Höhe zurückerstattet.
- (2) Die VHS kann ferner vom Vertrag zurücktreten oder ihn kündigen, wenn eine Veranstaltung aus Gründen, die die VHS nicht zu vertreten hat (z. B. Ausfall einer Lehrkraft wegen Krankheit) ganz oder teilweise nicht stattfinden kann. In diesem Fall wird die Gebühr nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zum Gesamtumfang der Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den/die Teilnehmende*n unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für den/die Teilnehmende*n ohne Wert ist.
- (3) Die VHS wird den/die Teilnehmende*n über die Umstände, die sie nach Maßgabe der vorgenannten Abs. (1) und (2) zum Rücktritt berechtigen, innerhalb von 15 Tagen nach Kursbeginn informieren und ggf. die vorab entrichtete Gebühr erstatten.
- (4) Wird die geschuldete Gebühr (Ziffer 4) nicht fristgerecht nach Vertragsschluss entrichtet, kann die VHS eine Nachfrist zur Bezahlung setzen und ggf. rechtliche Schritte einleiten. Bis zum Forderungsausgleich wird der/die Teilnehmende von der Veranstaltung ausgeschlossen.
- (5) Die VHS kann unter den Voraussetzungen des § 314 BGB kündigen. Ein wichtiger Grund liegt insbesondere in folgenden Fällen vor:
 - Gemeinschaftswidriges Verhalten in Veranstaltungen trotz vorangehender Abmahnung und Androhung der Kündigung durch die Lehrkraft, insbesondere Störung des Informations- bzw. Veranstaltungsbetriebes durch Lärm- und Geräuschbelästigungen oder durch querulatorisches Verhalten,
 - Ehrverletzungen aller Art gegenüber der Lehrkraft, gegenüber Vertragspartner*innen oder Beschäftigten der VHS,
 - Diskriminierung von Personen wegen persönlicher Eigenschaften (Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Volks- oder Religionszugehörigkeit etc.),
 - Missbrauch der Veranstaltungen für parteipolitische oder weltanschauliche Zwecke oder für Agitationen aller Art,
 - Verstöße gegen die Hausordnung. Statt einer Kündigung kann die VHS den/die Teilnehmende*n auch von einer Veranstaltungseinheit ausschließen. Der Vergütungsanspruch der VHS wird durch eine solche Kündigung oder durch einen Ausschluss nicht berührt.

7. Kündigung und Widerruf durch den/die Teilnehmende*n

- (1) Weist die Veranstaltung einen Mangel auf, der geeignet ist, das Ziel der Veranstaltung nachhaltig zu beeinträchtigen, hat der/die Teilnehmende die VHS auf den Mangel hinzuweisen und ihr innerhalb einer zu setzenden angemessenen Nachfrist Gelegenheit zu geben, den Mangel zu beseitigen. Geschieht dies nicht, kann der/die Teilnehmende nach Ablauf der Frist den Vertrag aus wichtigem Grund kündigen.
- (2) Der/die Teilnehmende kann den Vertrag ferner kündigen, wenn die weitere Teilnahme an der Veranstaltung wegen organisatorischer Änderungen (Ziffer 5) unzumutbar ist. In diesem Fall wird die Gebühr nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung geschuldet. Das gilt dann nicht, wenn die Berechnung der erbrachten Teilleistung für den/die Teilnehmende*n unzumutbar wäre, insbesondere wenn die erbrachte Teilleistung für ihn wertlos ist.
- (3) Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z. B. bei Fernabsatzgeschäft) bleibt unberührt.

8. Schadenersatzansprüche

- (1) Schadenersatzansprüche des/der Teilnehmenden gegen die VHS sind ausgeschlossen, außer bei Vorsatz und grober Fahrlässigkeit.
- (2) Der Ausschluss gemäß Absatz (1) gilt ferner dann nicht, wenn die VHS schuldhaft Rechte des/der Teilnehmenden verletzt, die diesem nach Inhalt und Zweck des Vertrags gerade zu gewähren sind oder deren Erfüllung die ordnungsgemäße Durchführung des Vertrags überhaupt erst ermöglicht und auf deren Einhaltung der/die Teilnehmende regelmäßig vertraut (Kardinalpflichten), ferner nicht bei einer schuldhaften Verletzung von Leben, Körper oder Gesundheit.

9. Schlussbestimmungen

- (1) Das Recht, gegen Ansprüche der VHS aufzurechnen, wird ausgeschlossen, es sei denn, der Gegenanspruch ist rechtskräftig festgestellt oder unbestritten.
- (2) Ansprüche gegen die VHS sind nicht abtretbar.
- (3) Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der VHS ist die Erhebung, Speicherung und Verarbeitung personenbezogener Daten zu Zwecken der Vertragsdurchführung gestattet. Der/die Teilnehmende kann dem jederzeit widersprechen.

10. Streitbeilegung (Art. 14 Abs. 1 ODR-VO und § 36 VSBG)

- (1) Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit, die unter <http://ec.europa.eu/consumers/odr/> zu finden ist.
- (2) Im Übrigen ist die VHS zur Teilnahme an einem Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle weder bereit noch verpflichtet.

Gebührenermäßigung (entsprechender Nachweis ist bei Anmeldung erforderlich)

Stufe 1 (um 25 %)

Schüler*innen, Studierende, Auszubildende, Arbeitslosengeldempfänger*innen und Schwerbehinderte (ab 80 %), Inhaber*innen der Ehrenamtskarte NRW. Inhaber*innen der Familienkarte erhalten für einen Kurs pro Halbjahr eine Gebührenermäßigung von 25 % ab der Teilnahme an einem dritten Kurs von mindestens 15 Unterrichtsstunden.

Stufe 2 (um 50 %)

BAföG-Bezieher*innen, Wohngeldempfänger*innen, Absolvent*innen des Freiwilligen Sozialen Jahres und des Bundesfreiwilligen dienstes, Bezieher*innen von Leistungen nach SGB II, SGB XII und dem Asylbewerberleistungsgesetz, aktuelle nebenberufliche Kursleitende der VHS Nordkreis Aachen. Die Ermäßigung für aktuelle nebenberufliche Kursleitende der VHS Nordkreis Aachen ist auf maximal 50,00 € je Semester begrenzt.

Widerrufsrecht

Bei Anmeldungen per Post, Internet, E-Mail, Fax oder Telefon (Fernabsatzgeschäfte) gilt: Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an: Zweckverband VHS Nordkreis Aachen, Übacher Weg 36, 52477 Alsdorf

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben. Sie können für einen Widerruf das beigefügte Muster-Widerrufsformular verwenden, das jedoch nicht vorgeschrieben ist. Machen Sie von dieser Möglichkeit Gebrauch, so werden wir Ihnen (z. B. per E-Mail oder postalisch) eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln.



IDENTITÄT UND AUFTRAG

Der Zweckverband Volkshochschule Nordkreis Aachen (VHS) ist das kommunale Weiterbildungszentrum für die Mitgliedsstädte Alsdorf, Baesweiler, Herzogenrath und Würselen. Wir erfüllen für unsere Mitgliedsstädte den Bildungsauftrag im Rahmen des Weiterbildungsgesetzes (WbG) NRW.

Wir realisieren ein breitgefächertes, bedarfsorientiertes, finanziell angemessenes Bildungsprogramm für Menschen ab 16 Jahren. Damit möchten wir allen Bürger*innen gesellschaftliche Teilhabe sowie persönliche und berufliche Entwicklungsmöglichkeiten eröffnen.

WERTE

Wir fühlen uns bei unserer Arbeit folgenden Werten verpflichtet:

- Bei uns sind alle willkommen – unabhängig von Herkunft, Alter, Religion, Geschlecht und sexueller Orientierung
- Wir sind weltanschaulich und politisch neutral sowie konfessionell ungebunden
- Unsere Arbeit ist geprägt von Offenheit, Wertschätzung, Respekt und Toleranz
- Wir stehen für Chancen- und Bildungsgerechtigkeit, Verlässlichkeit, Kompetenz und Seriosität
- Wir vertreten demokratische Werte

UNSERE LEISTUNGEN

- Kooperationspartner*innen, mit denen wir gemeinsam Veranstaltungen und Projekte realisieren
- Wir bieten ein vielfältiges, bürgernahes, bedarfsgerechtes Kurs- und Veranstaltungsangebot zur persönlichen, beruflichen, sprachlichen, integrativen, schulischen, gesundheitlichen, kulturellen und politischen Weiterbildung
- Wir führen individuelle Fach-, Förder- und Lernberatung durch und sichern eine qualitativ hochwertige Gestaltung der Lehr-Lern-Prozesse
- Durch unsere umfassende Öffentlichkeitsarbeit sowie unser kundenfreundliches Anmeldesystem und die klaren Konditionen ermöglichen wir einen leichten Zugang zum lebenslangen Lernen

UNTERNEHMENSZIELE

Bildung ist ein hohes Gut. Unser Ziel ist es, alle Interessierten zufriedenzustellen, indem wir ihnen ein kundenorientiertes, innovatives, verlässliches und qualitativ hochwertiges Programm bieten. Dieses berücksichtigt Anregungen von Externen, fördert den Dialog untereinander und begleitet Menschen bei gesellschaftlichen Veränderungsprozessen. Dabei streben wir eine wirtschaftliche Ausgewogenheit an, so dass möglichst alle Kund*innen partizipieren können, unsere Dozent*innen angemessen honoriert werden, unseren Mitarbeitenden professionelle Rahmenbedingungen zur Verfügung stehen und die finanzielle Beteiligung unserer vier Mitgliedskommunen in Balance steht.

KNOW-HOW

- Wir kennen die bildungspolitischen Anforderungen des Landes NRW und die soziokulturellen Besonderheiten unseres Zweckverbandsgebiets
- Wir können mit unserem Kursangebot flexibel, schnell und fachkompetent auf überregionale und lokale Erwartungen und Bedürfnisse reagieren
- Wir sind innovativ, erweitern unser pädagogisches und fachliches Wissen und entwickeln neue Unterrichtskonzepte

RESSOURCEN

- Wir finanzieren uns aus öffentlichen Mitteln (Bund, Land NRW, Mitgliedskommunen, EU) sowie Teilnahmegebühren. Wir arbeiten effizient nach betriebs- und verwaltungswirtschaftlichen Grundsätzen
- Garant für gelungene Bildungsprozesse ist die hohe fachliche sowie soziale Kompetenz unserer Mitarbeitenden und freiberuflichen Dozent*innen. Hier gilt es, ihr Potenzial zielgerichtet einzusetzen und sie durch Fortbildungen kontinuierlich zu fördern und weiterzuentwickeln
- Wir verfügen über zwei Geschäftsstellen mit Schulungsräumen und nutzen darüber hinaus viele Veranstaltungs-/ Lernorte, um im gesamten Zweckverbandsgebiet präsent zu sein
- Wir bündeln unsere fachlichen, materiellen und finanziellen Ressourcen, um gemeinsam unsere Aufgaben wahrzunehmen

ZIELGRUPPEN

Unsere Zielgruppe sind gemäß WbG alle Menschen über 16 Jahre. Darüber hinaus bieten wir im Rahmen der Familienbildung Veranstaltungen für Kinder, auch in Kooperation mit den Familienzentren, an. Zu unseren Kund*innen zählen alle, die sich individuell oder in einer Gruppe weiterentwickeln/-bilden möchten.

- Wissbegierige, interessierte Menschen, die sich politisch, (inter)kulturell, sprachlich und gesundheitlich fortbilden möchten
- Menschen, die ihre beruflichen Fähigkeiten verbessern wollen, ihren beruflichen Aufstieg planen oder wieder in den ersten Arbeitsmarkt einsteigen wollen
- Junge Menschen, die ihren Schulabschluss nachholen möchten und den Übergang von der Schule in den Beruf anstreben
- Bildungsferne Menschen, denen wir gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen
- Menschen mit Migrationsgeschichte, die sich sprachlich, kulturell und beruflich integrieren möchten
- Unsere Mitgliedskommunen, die das Weiterbildungsangebot für ihre Mitarbeitenden über uns realisieren
- Unternehmen, die ihre Mitarbeitenden schulen lassen
- Institutionen und Behörden, für die wir Auftragsmaßnahmen durchführen

ANSPRUCH ZUM GELUNGENEN LERNEN

Lernen umfasst je nach Lernsetting kognitive, soziale, emotionale und physische Komponenten.v

Für uns gelingt Lernen, wenn die Lernenden:

- Ihre selbstgesteckten Ziele erreichen
- Lernstrategien entwickeln
- Neue Erkenntnisse gewinnen
- Ihr Wissen und ihre Handlungskompetenz erweitern
- Gelerntes nachhaltig in ihrem (Berufs-) Alltag einsetzen
- Die Lernatmosphäre als motivierend empfinden und interessiert sind, weiterzulernen

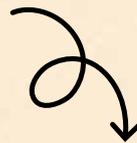
Natürlich | Nachhaltig | Hausgemacht

EISMANUFAKTUR
EST. 2022
Eisfreunde
ALSDORF



*Selbst
gemacht*
in Alsdorf

So schmeckt
Sommer.



Frei von
Farbstoffen,
Konservierungsstoffen,
Aromen und
Emulgatoren



Eisfreunde
www.eis-freunde.de
Hubertusstraße 13 | 52477 Alsdorf



www.vhs-nordkreis-aachen.de

Tag der offenen Tür
„Bildung neu entdecken“

Sa 23.11.2024

11:00 – 15:00 Uhr

VHS Nordkreis Aachen,
GS Alsdorf, Übacher Weg 36

VHS Nordkreis Aachen
Übacher Weg 36
52477 Alsdorf

Tel.: 0 24 04 90 63-0
Fax: 0 24 04 90 63-20
info@vhs-nordkreis-aachen.de